Musique et sport : de l'entraînement à la pédagogie

Autor(en): **Bolliger, Thomas**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Animato**

Band (Jahr): **18 (1994)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-959183

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Musique et sport: de l'entraînement à la pédagogie

Le jeu intérieur

De temps à autre, je passe quelques heures dans une librairie à la recherche de textes qui pourraient enrichir mon enseignement de la pédagogie musicale au Conservatoire de Lausanne. La littérature spécialisée qui traite de mon domaine étant très limitée, ma curiosité m'amène parfois à fureter dans les rayons voisins. C'est ainsi que je suis tombé sur un livre qui a tout de suite attiré mon attention. Il s'agit de «Golf, le jeu intérieur»[1] de *Timothy Gallwey*.

Le golf en soi ne m'intéresse pas. J'aurais quelques réserves sociales et écologiques. Mais dans ce livre, le golf n'est en somme qu'une métaphore et son auteur américain s'adresse à tous les sportifs, quel que soit leur niveau ou leur sport préféré. Son sujet, le problème des interférences mentales lors d'un apprentissage ou pendant une performance, dépasse même largement le domaine du sport[2].

D'après la couverture du livre, Gallwey aurait raté une volée facile mais cruciale lors d'un match de tennis dans le championnat junior des Etats-Unis à l'âge de quinze ans, d'où une fascination pour les aspects mentaux du sport. Plus tard, en sa qualité d'entraîneur, il a entrepris des recherches pour cerner les interférences psychiques qui interviennent dans l'expression physique du jeu. Ses livres sur le jeu intérieur du tennis, du ski, du golf etc. ont tous eu un succès retentissant.

Au cours de mes séminaires avec les étudiants, j'avais discuté - entre autres - de sujets tels que le rôle de l'attention pendant un apprentissage, les questions de concentration et de relaxation, les difficultés liées au stress, et au trac. C'est donc avec une très grande curiosité que j'ai commencé à lire ce livre, car je voulais savoir comment un entraîneur attaque ces problèmes auquels sont confrontés aussi bien les sportifs que les musiciens. J'avoue que j'avais même une certaine appréhension avant d'entreprendre cette lecture: en pédagogie musicale, est-ce que nous sommes à la pointe de ce qui se passe dans le domaine de la compétition sportive? Est-ce que nous savons faire profiter nos élèves du maximum de leurs potentialités?

La souffrance dans la musique

D'un côté, j'entendais des constats comme celui de *Dominique Hoppenot*[3] qui disait: «Dès les premiers contacts avec les musiciens qui sollicitent mes conseils, je décèle, dans une forte proportion, les signes d'une souffrance plus ou moins pudiquement dissimulée (...). Pour un nombre beaucoup trop élevé d'entre eux, le violon est en effet synonyme de souffrance - le mot n'est pas trop fort - . Ils développent, sans même en être conscients, une relation triste et douloureuse avec un instrument dramatisé à l'extrême depuis le début de leurs études qui les enchaîne insensiblement dans une sorte d'esclavage.» D'un autre côté, je voyais des champions olympiques tels que Vreni Schneider qui affirment avoir su gagner en renouant avec des sensations physiques de liberté et de plaisir.

Le mal du violon d'une part, l'épanouissement du ski de l'autre? La frustration du musicien opposée à la satisfaction du sportif? L'opposition est sans doute quelque peu outrancière, mais est-elle démunie de fondement? Combien d'anciens élèves - mis à part ceux qui choisissent une carrière professionnelle - continuent à pratiquer la musique avec bonheur et satisfaction? Combien de musiciens professionnels sont vraiment épanouis dans leur métier? C'est en me posant ces questions que je me suis intéressé aux enseignements à tirer de l'évolution des méthodes d'entraînement sportif.

Méthode «hard»	Méthode «soft»
Améliorer la technique à travers un effort de contrôle de tous les mouvements	Retrouver les sensations primitives au contact des exigences extérieures, explorer les
réactions corporelles dans	l'ici et maintenant
Musculation et condition physique	Travail sur le cycle tension-relaxation
Discipline de fer	Motivation, retrouver le plaisir de bouger
Pousser les limites du possible par un effort volontaire	Travail sur les blocages mentaux, retrouver les ressources intérieures par un travail mental
Attitude critique, remise en question continue, application du «toujours faire mieux» volontariste	Confiance en soi, plonger dans l'acivité elle-même en abandonnant tout contrôle
Tentative forcée de vouloir gagner à tout prix	Recherche d'une concentration détendue centrée sur ce qui se passe au moment même de l'exécution d'un geste

Les deux méthodes d'enseignement

Pour les besoins de la cause, je propose une dichotomie entre un style d'entraînement que j'appellerai «hard» opposé à celui que je nommerai «soft». La première méthode se fonde sur une discipline de fer. L'athlète essaie de pousser ses limites corporelles par des exercices intenses de condition physique et de musculation. La technique est perfectionnée à travers une attitude critique et un effort de contrôle de tous les détails des mouvements essentiels et d'élimination des mouvements parasites. La méthode «soft» cherche plutôt à motiver le sportif et à l'aider à faire son entraînement avec plaisir. Si la condition physique et la musculation ne sauraient être négligées, l'effort physique va de pair avec un travail de relaxation, de concentration, voire de méditation. La technique est travaillée dans une optique de sensibilisation. Le compétiteur est sans cesse amené à se centrer sur ce qu'il sent pendant et après l'effort. Au lieu de pousser les limites - avec les dangers que l'on sait: tendinite, crispations, problèmes dorsaux, maux de tête et j'en passe - il cherchera à débloquer les ressources intérieures. L'entraîneur essaiera moins de contrôler les candidats, mais il fera tout pour leur donner confiance en eux-mêmes.

Entraînement mental?

En observant les étudiants donner une leçon didactique à leur élève, je suis parfois tenté de faire la même distinction. Du côté «hard», tous ceux qui centrent leur travail sur des exercices de résistance physique, de coordination des deux mains, d'indépendance digitale, bref, de technique pure et dure. Des gammes et des études sont travaillées de plus en plus vite, le métronome à portée de main. Si des morceaux sont joués, c'est pour indiquer quelques fautes de lecture, des imprécisions rythmiques ou une intonation approximative. Pour faire de la musique, disent ces étudiants, l'élève n'a pas encore les moyens techniques.

Du côté «soft» les étudiants - souvent chanteurs - qui demandent à leurs élèves avant tout de sentir leur corps, d'être à l'écoute des sonorités qu'ils produisent, d'apprécier un phrasé, de pressentir une intention musicale. Le travail est certes enrichissant, mais que faire si l'élève sent bien ses difficultés et n'arrive pas à les dépasser?

Le jeu intérieur

Mais tout d'abord, qu'est-ce que ce fameux «inner game»? En somme, c'est un peu comme la prose de Monsieur Jourdain. Le jeu intérieur, noue le jouons depuis que nous tentons d'améliorer nos performances, de perfectionner nos apprentissages, d'impressionner un public. Bon gré mal gré, nous jouons tous à ce jeu. Le tout, c'est de la jouer sciemment, à notre profit.

Quand j'étudiais la guitare classique au Conservatoire de Zurich, une violoniste me demanda de l'accompagner pour son diplôme. Elle avait au programme une sonate de Paganini. J'acceptai avec plaisir, d'autant plus que ma partie était facile: des accords, des accords et encore des accords, un accompagnement simple qui permettait au violon de mettre en exergue ses plus belles sonorités. Or au milieu de la pièce, il y avait un petit passage en octaves pour la guitare solo. En soi, le trait n'était guère difficile, mis à part le fait qu'à cet endroit-là, j'étais seul! Pendant l'examen, j'espérais réussir ce passage et faire bonne impression. Tout alla très bien sauf... précisément l'endroit qui avait retenu toute mon attention. En voulant bien faire, j'avais tout raté. Ce n'était pas un problème technique, la difficulté était d'ordre mental. Quelque chose avait créé un blocage cérébral. C'est au niveau du jeu intérieur que j'avais perdu, le jeu extérieur, c'est-à-dire le passage raté n'en était que le reflet.

Dépasser ses interférences mentales

Dans le sport, le jeu extérieur revient à gagner un match, améliorer un classement, obtenir un bon score, descendre un slalom en un temps record. En musique, le jeu extérieur équivaut à l'exécution musicale telle qu'elle est observable: la maîtrise technique, la sonorité, l'intonation, mais aussi l'interprétation, le phrasé, le jeu d'ensemble.

Dans le jeu intérieur, il s'agit d'apprendre à tirer le meilleur de soi-même, de réduire l'écart entre ce que l'on pourrait faire et ce que l'on fait. Gagner au jeu intérieur signifie reconnaître et dépasser ses interférences mentales, savoir profiter au maximum de ses potentialités, même sous pression. Comme Gallwey le dit crûment, il faut lutter contre l'ennemi intérieur, vaincre le doute, la peur, la nervosité, le manque de concentration. Mais comment?

Faire taire les voix

Gallway en tire la conclusion que nous sommes plus performants si nous arrivons à faire taire les voix critiques qui nous assaillent au moment où nous essayons de donner le meilleur de nous-mêmes. Seulement, comment faire taire ces voix?

Gallway distingue deux entités à l'intérieur du psychisme: *Moi 1* et *Moi 2*. Avec ces deux notions, il tente de rendre compte de l'expérience d'une double personnalité, expérience que nous faisons pendant une performance difficile, surtout si nous peinons.

Moi 1 et Moi 2

Le *Moi 1* correspond à la source de toutes les interférences mentales. Phénoménologiquement, il se manifeste par cette voix aigrelette de sergent qui critique, juge, avertit, donne des ordres, etc. C'est cette partie de nous qui s'applique et qui veut à tout prix améliorer le résultat, gagner la partie, donner une bonne image. Le Moi 1 s'érige en juge et tente de maîtriser les mouvements par un contrôle coercitif dont le résultat est une fixation sur ce qui devrait être et un aveuglement par rapport à ce qui se passe réellement. Autrement dit, le Moi 1 exerce un contrôle rigide par des pensées et des mots, contrôle qui bloque le flot des informations sensorielles. Les attitudes de Moi 1 sont la nervosité, le doute, la peur.

Le *Moi 2* pourrait être défini par la totalité de nos potentialités. C'est cette partie de nous qui aime le plaisir de la performance. Le Moi 2 se manifeste par un silence dans la tête, source d'une force tranquille et d'une concentration détendue qui permettent de réaliser avec aisance un exploit. Le Moi 2 rend possible un apprentissage maximal par l'expérience directe et par une attention accrue aux sensations corporelles. Le Moi 2 ne juge pas, il est simplement à l'écoute de ce qui est. Il est responsable de la spontanéité et de la créativité. Ses attitudes sont la confiance, le désir d'apprendre, la sensibilité, l'orientation vers un but.

Le Moi 1 doute constamment des possibilités du Moi 2 et l'oblige ainsi à obéir à ses ordres. Mais le Moi 1 bloque davantage qu'il n'aide. En essayant de contrôler le Moi 2, il met en échec les possibilités de ce dernier. Tensions et crispations en sont la suite. En revanche, quand le Moi 2 dirige la manoeuvre, la qualité du jeu, le plaisir qu'on y prend et les progrès sont augmentés.

Avec ces deux notions, Gallwey aboutit à l'équation suivante:

P = MOI 2 - MOI 1

La qualité de la performance (P) est égale à notre potentiel (MOI 2) moins les interférences (MOI 1). Le but du «jeu intérieur» serait moins d'augmenter la puissance du MOI 2 que de diminuer au maximum celle du MOI, afin de laisser le MOI 2 s'exprimer totalement. Comment donc éliminer ces interférences? Comment faire taire le MOI 1?

Oublier la qualité

Un des premiers exercices que Gallway avait proposé à ses élèves de tennis consistait à centrer toute leur attention sur la trajectoire de la balle en scandant à haute voix «bond» au moment précis où la balle rebondissait sur le court et «coup» au moment où celle-ci frappait la raquette. Il insistait sur le fait que le but de cette méthode n'était par d'obtenir des résultats immédiats, mais qu'il s'agissait simplement d'augmenter la concentration. Il pouvait constater ainsi que non seulement les élèves se fatiguaient moins, mais qu'ils tapaient de bien meilleures balles. Et de conclure: «Il apparut bien vite que plus l'élève se concentrait sur l'exercice lui-même, en oubliant la *qualité* du coup, plus son tennis s'améliorait.»[4]

Pour parler dans le jargon, l'exercice avait réussi à absorber l'attention du Moi 1 et à améliorer la sensation du Moi 2. Dans la mesure où l'élève se concentrait sur quelque chose d'immédiatement concret, le Moi 1 oubliait de juger et de diriger ce qui permettait au Moi 2 de fonctionner librement.

Et dansez maintenant!

Certains musiciens ont bien compris ce principe. Les chanteurs notamment connaissent bien les entraves qu'un contrôle trop rigide impose à la plénitude de la voix. En corrigeant les rapports des «visites pédagogiques» que les étudiants ont effectués chez différents enseignants, j'ai été frappé par le récit d'un cours de chant. La leçon commence de façon plutôt classique: exercices de respiration, sensibilisation au travail du diaphragme, détente, recherche de sonorité. Il s'avère que le jeune homme se sent «coincé» et a du mal à se départir d'une raideur dans le dos. Il s'avoue un peu nerveux. En travaillant une mélodie d'un compositeur français, le professeur pousse l'élève à faire bouger les hanches et les pieds, à «twister» en chantant. De surcroît, il lui lance une balle de tennis. Tandis que l'élève chante, ils continuent à échanger les passes. L'étudiant qui observe cette leçon remarque alors que «l'atmosphère devient très sportive, l'élève s'oubliant davantage, il retrouve des sonorités plus belles.»

MOI 1	MOI 2
Source des interférences mentales	Source de toutes nos potentialités
Voix de sergent qui critique, juge, donne des ordres, avertit etc.	Partie de la psyché qui juge, est à l'écoute de ce qui se passe hic et nunc
S'applique pour améliorer le résultat, corriger le tir, gagner la partie, donner une bonne image, etc.	Aime le plaisir né de la performance
Contrôle excessif des mouvements par la parole et la pensée	Sensibilité accrue
La fixation sur ce qui devrait être bloque certaines boucles de réstroaction (feed-back sensoriel)	L'acceptation sans jugement de ce qui est permet l'ouverture à un maximum d'informations sensorielles. Prise de conscience, sensibilisation (awareness)
Aboutit à des blocages au niveau de la performance	Spontanéit, créativité, épanouissement
Limite les apprentissages	Apprentissage maximal par l'expérience directe
Doute, nervosité, crispation, peur	Confiance, désir d'apprendre, prise de conscience, orientation vers un but

Dans le jargon, le professeur a réussi à détourner l'attention du MOI 1 de son élève, ce qui a libéré le potentiel du Moi 2.

Je suis une star

Souvent, le Moi 1 ne se laisse pas vaincre facilement. «Comme tous les tyrans, note Gallwey, il a horreur qu'on l'empêche d'exercer ses pouvoirs.»[5] En ce sens, les exercices que cet auteur propose ne sont pas une panacée universelle. Le Moi 1 saura se rattraper et déjouer les ruses.

Les élèves de Gallwey réussissaient mieux leurs compétitions en s'imaginant jouer à la manière de Joe McEnroe. La consigne était d'oublier la qualité du jeu et d'essayer de se mettre dans la peau de leur star préférée.

Je parlais de cette expérience à un groupe d'étudiants. Une semaine plus tard, une chanteuse a raconté qu'elle avait réussi une très bonne performance en public en s'imaginant être Barbara Hendrix. Ce récit soulevait un tollé général: «D'accord, elle avait l'impression que ça marchait bien, mai est-ce que c'était vraiment elle qui chantait?» J'ai répondu que l'exercice avait permis à l'étudiante de chanter au meilleur niveau de ses possibilités et qu'elle ne risquait pas de perdre sa personnalité - le professeur de chant cité plus haut demandait à son élève de se mettre dans la peau d'une baleine! - . Mais au fond de moi-même j'avais envie de dire: «Bonjour MOI 1.»

Thomas Bolliger

[1] *Timothy Gallwey*: **Golf, le jeu intérieur**. *Editions Robert Laffont*. Paris, 1984.

[2] Aux éditions *Laffont*, il existe des livres du même auteur destinés aux skieurs et aux joueurs de tennis. Les mêmes principes ont été appliqués à des domaines aussi éloignés que la diétitique, le business et la musique (*Timothy Gallwey* et *Barry Green*: **The Inner Game of Music**. Malheureusement, ce dernier livre n'est pas traduit en français).

[3] *Dominique Hoppenot*: **Le violon intérieur**. *Editions Van de Veld*. Paris, 1981.
Ce livre est digne d'intérêt, et pas seulement pour les violonistes!

[4] Golf, le jeu intérieur. p. 31.

[5] op. cit. p. 30

Thomas Bolliger est professeur de pédagogie musicale au Conservatoire de Lausanne depuis 1993. Adepte de l'interdisciplinarité, il traite des domaines allant de la psychologie de l'apprentissage en passant par les techniques de relaxation.