

Bienvenue à nouveau sur Enseigner La Musique ! Comme ce n'est pas la 1ère fois que vous venez ici, vous voudrez sans doute lire mon livre qui vous explique les Bases de la Musique : [Cliquez ici pour le télécharger GRATUITEMENT !](#) 😊



APPRENDRE ET TRANSMETTRE  
LA PASSION DE LA MUSIQUE

## 3 HABITUDES POUR ÊTRE UN PROFESSEUR DE MUSIQUE ZEN

Le **stress** est un symptôme difficilement **contrôlable**. Je sais de quoi je parle, étant un grand stressé depuis toujours ! Cependant, depuis peu, je suis devenu professeur de musique à mon compte afin de **vivre de ma passion**, et le stress a été un point qu'il a fallu que j'élimine rapidement. En effet, **jamais** auparavant je ne me serais vu donner des cours à des élèves de tout âge, de 6 à 77 ans. C'est pourtant bel et bien ce que je fais **aujourd'hui** !

Alors, si vous aussi êtes dans mon cas, que vous êtes **musicien** depuis toujours et que professeur de musique est **LA** solution qui vous permettrait de vivre de la musique de façon sereine, mais que, de nature, vous êtes un(e) grand(e) **stressé(e)**, voici pour vous **3 habitudes** à mettre en œuvre dès maintenant afin de lutter contre ce stress qui vous gâche la vie !

### I. L'AMBIANCE DU COURS

Le 1er point est le **contexte** dans lequel le cours doit se dérouler.

Il faut savoir qu'une ambiance **confortable** et **chaleureuse** rendra le cours d'autant plus **détendu** et propice à l'**apprentissage**. De plus, vous vous sentirez en **harmonie** avec votre lieu de travail, ce qui vous donnera davantage **confiance** en vous et renforcera votre **crédibilité** et votre **expertise** envers votre élève. Ce dernier, quant à lui, se sentira **apaisé** et **décontracté**, ce qui favorisera sa **concentration** sur le cours que vous lui donnerez. C'est pour cela qu'il est préférable, dans la mesure du possible, de donner vos cours à votre **domicile** ou dans un **local** destiné à vos cours de musique. Il y a plusieurs raisons à ceci :

- Tout d'abord, le simple fait d'aller donner un cours chez quelqu'un vous fait dépenser de l'énergie – *aussi faible soit-elle*, énergie que vous n'auriez pas à dépenser si c'est cette personne qui se déplace jusqu'à chez vous. De cette façon, vous avez le moyen d'**anticiper** son arrivée et de préparer tout le matériel que vous voudrez mettre à sa disposition – *instrument, accordeur, amplificateur, chaîne Hi-Fi, ordinateur, etc.*, ce qui vous donnera « *l'avantage du terrain* » ;
- Ensuite, l'**ambiance** présente chez un élève sera forcément différente chez un autre élève. Les **conditions** de travail différeront donc elles aussi. Cet argument paraît bénin, et pourtant. Regardez ces 2 images. Dans laquelle vous sentiriez-vous le plus à l'aise pour recevoir un cours ou pour en donner un ?



Je pense que la 2nde photo vous a davantage attiré que la 1ère, n'est-ce pas ? 😊 En soi, c'est la **décoration** et la **disposition** du matériel qui permet « d'ouvrir » l'espace de la pièce et lui apporter moins d'amertume. 😊

- Enfin, le fait de donner un cours dans un endroit que l'on ne connaît pas peut être gênant la première fois et, bien qu'on y retourne régulièrement, nous nous sentons toujours un peu **étranger** à cet endroit. Mais, me direz-vous, si c'est l'élève qui se déplace chez le professeur, n'est-ce pas lui qui devrait être stressé, dans ce cas ? Eh bien, oui... et **non** ! D'abord, la majorité des élèves que vous aurez seront âgés entre 6 ans et 25 ans – *sauf si vous avez beaucoup de demandeurs d'un âge plus « avancé »*, mais la plupart des élèves désirant apprendre la musique se doivent d'avoir du temps pour le faire, et pour cela, rien de mieux que d'être encore à l'école. Or, lorsque l'on est très jeune, on s'habitue plus rapidement à un lieu que ne le ferait un **adulte**. Mais le stress se contrôle également plus facilement lorsque l'on est très jeune. C'est le **contexte scolaire** qui permet d'expliquer en partie cela, notamment le changement de **classes**, de **professeurs**, ou simplement à cause de l'effectif conséquent d'élèves au sein des écoles, collèges et lycées. Ce qui rejoint le 2nd point : l'élève qui ira prendre des cours chez vous sera **habitué** à ne pas en recevoir chez lui, étant un habitué des salles de classe pour son contexte éducatif. Dans le cas inverse, recevoir un cours à son domicile lui donnerait le sentiment de ne pas réellement travailler, ou d'avoir affaire à un cours « à la cool », sans grande importance. Tant de petites choses qui peuvent faire **baisser votre confiance** en vous, qu'il faut donc éviter à tout prix. 😊

Voilà pourquoi il est important de toujours garder un **espace de travail** dédié à une activité, que celle-ci soit **musicale, sportive, artistique** ou tout simplement destinée à un moment de **détente**.

## II. L'ORGANISATION DE SES COURS

La 2nde habitude à mettre en place, lorsque l'on est professeur, est de savoir bien **s'organiser**.

Cela paraît évident, une bonne organisation est **primordiale** pour éviter le **stress**, et pourtant la plupart des professeurs débutants ne savent pas comment s'y prendre pour bien **préparer** leurs cours, ou bien oublient ce qu'ils ont fait avec chacun de leurs élèves au cours précédent. Pour ma part, j'utilise une technique particulièrement efficace qui me permet de toujours être à jour, que l'élève soit venu **la veille** ou il y a **deux semaines**, me débarrassant de **tout stress inutile**. Bien évidemment, chaque professeur développera et utilisera la technique qui lui semblera la mieux adaptée, mais celle que je vais vous expliquer maintenant reste très simple à **intégrer**, facile à **appliquer** et donne de **bons résultats**. De plus, elle ne vous demandera que 5 minutes de votre temps au maximum à la fin de chaque cours. Il est donc réellement **indispensable** de ne pas faire l'impasse dessus. 😊

*Étant professeur de solfège, de guitare et de piano, prenons le cas dans lequel je donnerais des leçons de solfège et de piano à un élève débutant son 4ème mois de cours.* La liste des choses que nous abordons est la suivante :

### POUR LE SOLFÈGE :

- Une **leçon** sur un nouveau chapitre ;
- Une **feuille d'exercices** à remplir chez soi pour mettre le cours en application ;
- De la **lecture de notes** ;
- De la **lecture rythmique**.

### POUR LE PIANO :

- Continuer le dernier morceau en accélérant le tempo et en améliorant les derniers détails.

Il sera alors nécessaire, à la fin de chaque cours, de noter les **3 choses suivantes** qui sont indispensables pour éviter de stresser inutilement :

- Ce qui a été fait pendant le cours : l'**Apprentissage** ;
- Ce que l'élève doit faire pour la prochaine fois : les **Révisions** ;
- Ce que moi, en tant que professeur, je me dois de préparer pour son prochain cours : la **Préparation**.

Je vous conseille de mémoriser la première lettre de ces 3 mots qui sont : A, R et P.

*N.B. : Pour vous en rappeler, pensez à une **harpe (ARP)**, pour rester dans le domaine musical. 😊*

Vous pouvez noter ceci de 2 manières :

- Sur une **Note Mémo** – ou dans **Word**, dans votre **smartphone** ou sur votre **ordinateur**, en créant une nouvelle page pour chaque élève que vous aurez. De cette façon, vous n'aurez plus qu'à remplacer rapidement le résumé de l'ancien cours par le nouveau.

*Exemple : Remplacer « N°6 Page 12 » par « N°1 Page 13 ».*

- Mais la meilleure manière reste encore... le **papier** ! Dégotez-vous un petit **cahier de texte** à intercalaires, ces derniers vous permettant de classer chacun de vos élèves. Afin de créer une logique sur votre fiche récapitulative et, accessoirement, de gagner de la place, résumez les 2 premiers points sur la même ligne, puis écrivez le dernier point en dessous.

Voici donc ci-contre les deux façons de procéder en reprenant l'exemple de notre cours :

**THOMAS**

RÉSUMÉ DU COURS

Solfège :

- Leçon sur les intervalles
- Lecture en Clé de Fa : n°1 et 2 Page 28. VM : 60 →♪
- Lecture en Clé de Fa : n°3 et 4 Page 34. VM →♪
- Lecture de Rythmes : n°4 Page 12. VM : 72 →♪

Piano :

- Rondo Page 11 : Main droite, VM : 100 →♪

DEVOIRS

Solfège :

- Réviser la leçon sur les intervalles
- Lecture en Clé de Sol : n°3 et 4 Page 28. VM : 60 →♪
- Lecture en Clé de Fa : n°1 et 2 Page 35. VM : 60 →♪
- Lecture de Rythmes : n°5 Page 12. VM : 80 →♪

Piano :

- Rondo Page 11 : Mains ensembles. VM : 100 →♪
- Déchiffrer Big Ben Page 12 : Main droite. VM : 72 à 100 →♪

À PRÉPARER

Solfège :

- Préparer la leçon sur la Gamme
- Lecture en Clé de Sol : Donner le n°1 et 2 Page 30. VM : 72 →♪
- Lecture en Clé de Fa : Donner le n°3 et 4 Page 35. VM : 60 →♪
- Lecture de Rythmes : Donner le n°1 Page 13. VM : 60 →♪

Piano :

- Finir le Rondo, Mains ensembles. VM : 112 →♪
- Big Ben, Mains ensembles. VM : 72 →♪

Résumé Sur Word

←
☆
⋮

**THOMAS**

RÉSUMÉ DU COURS :

Solfège :

- Leçon sur les intervalles
- Lecture en Clé de Sol : n°1 et 2 Page 28. VM : 60 ->♪
- Lecture en Clé de Fa : n°3 et 4 Page 34. VM : 80 ->♪
- Lecture de Rythmes : n°4 Page 12. VM : 72 ->♪

Piano :

- Rondo Page 11 : Main droite, VM : 100 ->♪

DEVOIRS :

Solfège :

- Réviser la leçon sur les intervalles
- Lecture en Clé de Sol : n°3 et 4 Page 28. VM : 60 ->♪
- Lecture en Clé de Fa : n°1 et 2 Page 35. VM : 60 ->♪
- Lecture de Rythmes : n°5 Page 12. VM : 80 ->♪

Piano :

- Rondo p11 : Mains ensembles. VM : 100 ->♪
- Déchiffrer Big Ben p12 : Main droite. VM : 72 à 100 ->♪

À PRÉPARER :

Solfège :

- Préparer la leçon sur la Gamme
- Lecture en Clé de Sol : Donner le n°1 et 2 Page 30. VM : 72 ->♪
- Lecture en Clé de Fa : Donner le n°3 et 4 Page 35. VM : 60 ->♪
- Lecture de Rythmes : Donner le n°1 Page 13. VM : 60 ->♪

Piano :

- Finir le Rondo, Mains ensembles. VM : 112 ->♪
- Big Ben, Mains ensembles. VM : 72 ->♪

Résumé sur Smartphone

23/01

## Résumé du Cours

## Devoirs de l'élève.

### Solfège :

- |   |  |
|---|--|
| - Leçon sur les intervalles   | → Réviser la leçon.                                    |
| - Lecture en clé de Sol :<br>n° 1 et 2 page 28. $\sqrt{\pi} : 60 \rightarrow d$ | → n° 3 et 4 page 28<br>$\sqrt{\pi} : 60 \rightarrow d$ |
| - Lecture en clé de Fa :<br>n° 3 et 4 page 34. $\sqrt{\pi} : 80 \rightarrow d$  | → n° 1 et 2 page 35<br>$\sqrt{\pi} : 60 \rightarrow d$ |
| - Lecture de Rythmes :<br>n° 4 page 12. $\sqrt{\pi} : 72 \rightarrow d$         | → n° 5 page 12.<br>$\sqrt{\pi} : 80 \rightarrow d$     |

### Piano :

- |  |   |
|--|---|
| - Rondo page 11: Main droite<br>$\sqrt{\pi} : 100 \rightarrow d$ | → - Rondo page 11:<br>Mains ensemble. $\sqrt{\pi} : 100 \rightarrow d$<br>- Déchiffrer Big Ben page 12<br>Main droite. $\sqrt{\pi} : 72 \text{ à } 100 \rightarrow d$ |
|--|---|

## A Préparer

### Solfège :

- Préparer la leçon sur la gamme.
- Lecture en clé de Sol: Donner le n° 1 et 2 p 30.  $\sqrt{\pi} : 72 \rightarrow d$
- Lecture en clé de Fa: Donner le n° 3 et 4 p 35.  $\sqrt{\pi} : 60 \rightarrow d$
- Lecture de Rythmes: Donner le n° 1 p 13.  $\sqrt{\pi} : 60 \rightarrow d$

### Piano :

- Finir le Rondo, Mains ensemble.  $\sqrt{\pi} : 112 \rightarrow d$
- Donner Big Ben, Mains ensemble.  $\sqrt{\pi} : 72 \rightarrow d$

Résumé dans un cahier à intercalaires

N.B. : "V.M." signifie "Vitesse Métronome".

De cette façon, vous n'oublierez jamais ce que vous donnerez à faire à vos différents élèves, et vous ne vous sentirez jamais en position **passive** vis-à-vis d'eux, ce qui valorisera d'autant plus votre **confiance en vous**.

Si vous l'ignoriez, sachez que le cerveau humain a été conçu dans le fait de **traiter** massivement de l'information, et non pour la **stocker**. Prenez donc ces 5 minutes en fin de cours pour mettre à l'écrit votre séance au lieu de la **garder** dans un coin de votre **tête**. Vous verrez, vous vous sentirez **soulagés, libérés – délivrés** 🎵 🎶 – et vous saurez que vous n'aurez plus qu'à relire vos notes pour être toujours à jour dans vos pensées et dans le programme que vous enseignerez. De quoi réduire **considérablement** votre dose de stress jusqu'au prochain cours. 😊

### III. AVOIR L'ÂME D'UN MUSICIEN

Le dernier point à prendre en compte pour atténuer le stress en tant que professeur de musique résulte dans l'origine-même de ce qu'est, à la base, un professeur de musique : un **musicien**.

En effet, dès lors que l'on se lance dans l'auto-entrepreneuriat pour devenir professeur de musique à son compte, on peut se retrouver confronté à régler différents problèmes, qu'ils soient d'ordre **administratif, financier**, ou dans l'**organisation** du travail elle-même. Il est donc **primordial** de ne jamais oublier que l'enseignement de la musique passe avant tout par l'**amour** de la musique, et qu'il faut réussir à trouver du temps pour soi pour continuer à pratiquer son instrument.

En général, le plus dur est de **s'y mettre**. Il est vrai que l'idée de se reposer dans son canapé et de jouer à la console après une longue journée de travail peut être plaisante. Vous pouvez quand même vous octroyer ces petits moments de détente pour souffler un peu, bien sûr, afin d'éviter le **surmenage** et le **stress** inutile. Mais à la place, attrapez plutôt votre instrument et commencez à jouer un morceau, puis 2, puis 3... Vous verrez, si vous aimez réellement jouer de la musique – *ce que j'espère si vous voulez devenir professeur* 😊 –, vous passerez une heure à jouer sans réellement vous en **rendre compte**. Au final, le simple fait d'avoir joué de la musique vous aura procuré un sentiment de **détente** quasi-similaire à celui de rester couché dans votre canapé, à la différence qu'il aura également **augmenté votre productivité**. 😊

Il ne faut pas oublier non plus que garder une pratique régulière de son instrument permet d'entretenir sa **technicité** sur les différents morceaux que l'on apprend et que l'on a appris. C'est néanmoins essentiel afin de garder une certaine **cohérence** envers ses élèves. Cela vous permettra en effet de pouvoir déchiffrer les nouveaux morceaux de vos élèves en un **coup d'œil** – *quand le niveau reste encore assez débutant*, ce qui vous permettra d'avoir continuellement une **longueur d'avance** sur eux, valorisant ainsi votre **crédibilité** et votre **expertise** tout en diminuant votre **stress**. Il est d'ailleurs important de jouer le morceau de votre élève chez vous, aussi simple soit-il, afin que vous puissiez vous rendre compte des **problèmes** qu'il pourra rencontrer **dessus**. Cela vous fera alors aborder le cours suivant sous un **angle différent**.

En tout cas, que vous jouiez de votre instrument pour votre **plaisir** personnel, pour vous **perfectionner** personnellement ou pour **accompagner** au mieux votre élève, l'essentiel est de **jouer, jouer** et encore **jouer** ! Cette potion **miracle** qu'est la pratique de la musique vous permettra de faire le vide dans votre esprit, de vous **apaiser** intérieurement, mais aussi de vous **perfectionner** en matière de maîtrise technique et de déchiffrage, améliorant ainsi vos **capacités** de professeur. En prenant cela en compte, vous verrez votre stress **diminuer** jusqu'à totalement **disparaître** au fil du temps, en même temps que votre confiance en vous s'**intensifiera** et deviendra de plus en plus **naturelle**.

Le stress, bien que présent chez la plupart des gens, peut se contrôler d'une **multitude** de façons. S'il se dévoile lorsque l'on a peur de ne pas être à la hauteur de nos objectifs, alors la meilleure solution reste encore... de les **atteindre** ! 😊 Il est vrai qu'attendre son tour pour faire un discours devant 1000 personnes a de quoi vous mettre les nerfs en pelote ! En comparaison, un cours de musique restera assez simple à organiser et n'engendrera donc pas trop de stress, à condition de mettre en pratique les **3 techniques** que je vous ai présentées dans cet article. N'hésitez donc pas à les utiliser **sans modération**. 😊

Si cet article vous a plu, n'hésitez pas à le **partager autour de vous**. Il a été écrit à l'occasion de l'événement interblogueurs 2018 "3 habitudes zen indispensables pour être zen au quotidien" du blog [Habitudes Zen](#). Ce blog est un incontournable en matière de zen-attitude, et l'un de mes articles préférés que je vous conseille fortement d'aller lire est [celui-ci](#).

Pour plus d'articles se rapportant à la musique et sur comment bien enseigner ce merveilleux domaine, je vous invite à lire mes **autres articles** sur mon blog [Enseigner La Musique](#).

Merci d'avoir pris quelques minutes de votre temps pour me lire, et ¡Viva la música! 😊