

CARNAVAL D'ARTICLES : SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS EN MUSIQUE



Bonjour et bienvenue aujourd'hui pour ce nouvel article qui va se consacrer aux **émotions** existantes autour de la musique ! :)

C'est un sujet que l'on ne voit pas forcément tout le temps sur la toile lorsque l'on désire apprendre à jouer d'un instrument ou lorsque l'on est en cours de musique, que l'on soit côté **élève**... ou côté **prof** ! ;)

Voilà pourquoi j'ai décidé d'évoquer ce sujet, d'autant plus qu'il s'intègre plus que parfaitement à la thématique lancée par **Marie** du blog [Secrets de Nutritionnistes](#), blog que je vous recommande si vous désirez adopter un meilleur **régime alimentaire** et que vous aimez cuisiner des bonnes choses ! ;) J'ai d'ailleurs beaucoup aimé cet [article-là](#) dans lequel Marie explique comment réaliser des plats très industriels... façon maison ! Du coup, j'en suis **très friand** !
^^

En attendant, je vous laisse « *déguster* » la suite de cet article, on se retrouve après les **nuggets aux graines** ! :D

I. LES BIENFAITS DES ÉMOTIONS EN MUSIQUE

Tout d'abord, vous devez sûrement vous en douter mais... l'être humain est fait pour ressentir des **émotions**, sinon nous serions tous des **robots** dénués de sentiments et sans expression... Or, l'ère de Walking Dead n'est pas encore arrivée, alors sachons réaliser que nous avons encore de la **chance** de pouvoir **ressentir** et **exprimer** nos émotions ! ;)

D'ailleurs, les émotions sont aussi **vieilles** que nous, et même que les premiers êtres vivants apparus sur Terre ! Mais, pour revenir au cas de l'Homme, les premiers d'entre eux ont commencé à avoir des émotions grâce à leurs 5 sens, dont **l'ouïe**. Celle-ci leur permettait d'identifier des sons d'animaux qu'ils pouvaient ensuite identifier à une lointaine distance afin de pouvoir se protéger du **danger** ou pour **chasser** de façon intelligente. On peut donc dire que, d'une certaine façon, c'était la **mémoire** qui a été la clé de leurs sentiments, et la **mémoire auditive** en grande partie.

Aujourd'hui, la mémoire auditive est toujours à l'origine de beaucoup de nos sentiments, notamment lorsqu'elle fait ressurgir des **souvenirs** passés depuis **longtemps** qui peuvent être **nostalgiques, tristes, joyeux, douloureux**, etc., comme le fait également la mémoire **visuelle**. En revanche, les mémoires **gustative, olfactive** et **tactile** peuvent y contribuer mais sont moins puissantes. Après, bien entendu, tout cela **dépend** de chacun d'entre nous, étant donné que nous sommes tous différents et munis de passés également **différents**. :)

Cependant, pour revenir à la mémoire auditive, il existe aujourd'hui des **milliers de sons** qui nous entourent mais un seul style de son peut nous rappeler de forts souvenirs... et vous l'aurez deviné, c'est la **musique** !

La musique est une **essence** forte. D'une part, elle peut faire remonter des souvenirs à la surface, ce qui a été mon cas **plus d'une fois** et, d'autre part, elle est indispensable à tout être humain, non pour **survivre**, mais pour **vivre**, tout simplement. :) Sans musique, la vie est plus **vide, fade** et **plate**.

*Pssst : D'ailleurs, fait amusant... Mon grand-père n'écoutant jamais de musique, je n'aimais pas monter avec lui dans son ancienne voiture parce qu'il avait retiré le lecteur radio et audio (ou peut-être ne l'avait-il pas demandé quand il avait acheté sa voiture... ^^) et que, forcément, même en bas âge, j'aimais écouter de la musique à **tout moment de la journée**. :)*

*Je savais bien qu'il aimait pousser la chansonnette de temps en temps ou tapoter sur le piano pour jouer l'Eau Vive de **Guy Béart**, mais je pensais que ça*

*s'arrêtait là. Or, j'ai appris depuis peu par ma grand-mère que, dans sa jeunesse, il était dans un groupe de danse folklorique auvergnat et qu'il avait quand même un chanteur préféré qui n'était rien de moins que **Johnny Cash** ! Sur le coup, ça m'a surpris, mais en bien ! Je me doutais bien que personne ne pouvait ne pas avoir aimé la musique au moins un moment dans toute sa vie. :)*

Mais, au-delà de ce fait qui illustre bien la **nécessité** de la **présence** de la musique dans notre société, celle-ci est également un moyen de **soigner** quelques maladies, notamment par la **musicothérapie**. :) En effet, **l'hypertension artérielle**, la **nervosité**, les **maux de tête**, **l'anxiété** et **l'insomnie** peuvent être guéris en partie voire totalement grâce aux bienfaits des émotions véhiculées par la musique !

De plus, j'ai appris depuis peu que, suivant le style de musique que l'on écoute en voiture, on pourrait être plus ou moins **dangereux** au volant, plus **indécis**, plus **nerveux** et conduire plus **brusquement**. Par exemple, écouter du **Pink Floyd**, au style très posé et avec des tempos lents vous fera conduire plus **calmement**. Néanmoins, cela peut quand même vous emmener droit dans le « *Wall* » si vous vous endormez... ;) « Smiley mur » ... Ben oui fallait que je la fasse celle-là ^^'... Non on avait dit pas les tomates... « Smiley Tomato »

A contrario, si vous écoutez du **Testament** ou du **Bad Religion**, vous allez être beaucoup plus dangereux et, dans ce cas, vous devriez écrire votre testament avant de prendre le volant... Oui je sais je descends plus bas que terre là... 6 pieds sous terre... « Smiley Zombie » Allez j'arrête les frais ! xD

En tout cas, la musique a ses **bienfaits** qu'aucune autre chose ne peut apporter ! On est tous émus en l'écoutant, elle est un **langage universel instinctif** depuis des millions d'années, elle permet de créer des liens **sociaux**, elle joue de façon **positive** sur l'humeur... Si si !

Tout est relatif, mais même si vous ne supportez pas une certaine musique que d'autres adorent, la musique ne peut pas aller jusqu'à nuire sur notre moral, sauf bien sûr si vous écoutez du **Aya Nakamura** ou du **Jul**... Mais dans ce cas-là, on se fera un malin plaisir de dire tout ce qu'on pense d'eux, et ça, ça nous fera **du bien** ! ;)

Ensuite, le **son** utilisé dans la musique possède son **importance**. Je pourrais vous faire tout un article sur le sujet, mais celui-ci commence déjà à être suffisamment long pour m'en donner l'occasion **une autre fois**. ^^

Enfin, la musique a également ses bienfaits dans les **paroles** qu'elle véhicule. Le lien entre **paroles** et **musique** est très important puisque cette dernière permet d'accentuer le poids des mots en leur ajoutant une notion **artistique émotionnelle** supplémentaire. :)

II. LA NÉCESSITÉ DES ÉMOTIONS MUSICALES

Lorsque l'on est musicien, il est important d'avoir des **émotions musicales** puisque c'est ce qu'on recherche avant tout quand on débute un instrument. :) De plus, **interpréter** correctement un morceau permet de **transmettre** correctement toutes les **émotions** recherchées par le compositeur, et notamment grâce à plusieurs choses :

- Au **son de l'instrument**. Pour faire court, si l'on utilise un **synthétiseur** puis un **piano** pour jouer le thème du **Seigneur des Anneaux**, on sentira bien qu'aucune émotion ne circulera à travers le synthétiseur alors qu'on ressentira toutes les **nuances** et les **caractéristiques** du timbre du piano – *et encore davantage si c'est un piano à queue... ;)* ;
- En utilisant des **changements de rythmes** et en faisant varier le **tempo**, afin de **surprendre** l'auditeur ou, au moins, de ne pas lui faire écouter quelque chose de **monotone**. Après tout, les **silences** et les **respirations** sont tout autant importants que les notes ! ;)
- En faisant des variations de **nuances** pour, encore une fois, surprendre l'auditeur ;
- Grâce à de belles **mélodies** qui, si elles donnent la chair de poule, sont assurément réussies !
- Grâce à notre **imagination** qui, si on l'a développe, permet de recréer le contexte d'une histoire auditive en faisant intervenir diverses émotions telles que le **suspens**, la **tristesse**, la **joie**, etc.

III. POURQUOI & COMMENT DOIT-ON GÉRER NOS ÉMOTIONS EN MUSIQUE ?

Il existe **différentes situations** dans lesquelles il faut ressentir des émotions en musique. Toute la difficulté de la chose est de savoir les contrôler. :) Voyons donc ces 3 cas au peigne fin : en **cours de musique**, lorsque l'on **joue** de son **instrument** et lorsque l'on **compose** :

A) EN COURS DE MUSIQUE : PROFESSEUR & ÉLÈVE

Pour ce premier point, voyons comment **gérer** les différentes émotions qui se présentent à nous suivant que l'on soit **le professeur** ou **l'élève** :

1. DU CÔTÉ DU PROFESSEUR

Lorsque l'on donne un cours à ses élèves, les émotions peuvent être **diverses** et **variées**, et ceci est dû principalement au fait que chaque élève est différent et qu'ils ne réagiront pas tous de la même façon vis-à-vis de ce que vous leur enseignerez.

- En général, si vous commencez à donner des cours, vous allez souvent vous retrouver face à de parfaits débutants qui vous feront **répéter** énormément de fois les mêmes notions de bases d'un élève à l'autre. Certains auront du mal à assimiler ces notions, notamment sur la fin du programme, mais certains comprendront **instantanément**, poseront des **questions supplémentaires** pour mieux comprendre telle ou telle chose et, en général, ce genre de questions ne vous laissera pas indifférent ! ;) D'un seul coup, vous aurez envie d'expliquer tout ce que vous connaissez à ce propos, et cela créera chez vous de la **joie**, de **l'excitation** et un **emballement** certain ! :) Lorsque cet emballement est poussé trop à l'extrême, certains ont tendance à **parler** beaucoup **plus vite** et pourquoi pas à **bégayer** ! Ce ne peut-être le cas que pour certains, mais on n'imagine pas le nombre de gens parlant déjà très vite de nos jours – *et je parle en connaissance de cause* ;) – et qui peuvent bégayer pour cette raison ! Dans ce cas-là, savoir **relativiser** et apprendre à gérer ses émotions est alors **primordial**.

- Ensuite, il se peut qu'à certains moments, vous vous perdiez dans vos explications, notamment si vous débutez dans ce métier. Gardez à l'esprit que vous devez **rester crédible**. Pour cela, gardez la **tête froide** et essayez de retomber sur vos pieds en parlant plus lentement et en vous orientant sur un autre sujet se rapportant à vos débuts d'explications. :) Vous aurez bien l'occasion de retrouver ce que vous vouliez dire **plus tard**, alors, ne vous **inquiétez pas** ! ;)

- Enfin, et ce peut-être le cas le plus important pendant lequel il vous faudra contrôler vos émotions : apprenez à vous contrôler quand un élève **joue avec vos nerfs** ! :D On le sait, certains élèves – *et notamment les enfants* – sont tête-en-l'air, ne sont que peu attentifs ou vous coupent toutes les 2 minutes pour vous parler de quelque chose de drôle auquel ils pensent sur le moment. Bien

sûr, pour que l'élève soit le plus attentif possible, tout réside dans la **pédagogie** et il est également important qu'il puisse parler quand il le veut ! Mais cela n'empêchera pas que ça pourra quand même vous agacer ! ;)

Dans ces cas-là, continuez **comme si de rien n'était** et **respirez** un grand coup ! Cependant, si cela continue en s'intensifiant, adoptez un ton qui indiquera à l'élève de rester concentré sur ce qu'il est en train d'étudier et qu'il posera toutes ses questions **à la fin**. De toutes façons, tout cela n'est souvent valable que pendant les leçons de **solfège**, et non d'instrument, puisque jouer est – *normalement* – ce qui devrait le plus l'intéresser. :)

2. DU CÔTÉ DE L'ÉLÈVE

Maintenant, lorsque l'on est du côté élève, il sera également important de bien savoir gérer ses émotions pour **3 choses** :

- Comme je l'ai évoqué dans le paragraphe précédent, essayez de ne pas **couper** votre professeur trop souvent, gardez quelques questions dans un coin de votre tête et essayez de les lui poser une fois qu'il termine une explication sur un sujet. Certains s'agacent plus rapidement que d'autres. Un vrai professeur qui aime toujours son métier au bout de 20 ans ne vous fera pas comprendre que vous l'embêtez avec vos questions. En revanche, certains sont très nerveux et n'aiment pas que l'on vienne interrompre des explications qu'ils ont donné d'une telle façon pendant des années ! C'est d'ailleurs un point à travailler lorsque l'on est professeur : **s'adapter** continuellement, ce qui est de plus en plus dur lorsqu'on se rapproche de la **fin de carrière** ! :)

Je tiens à rappeler à tous les professeurs qui me lisent que je suis loin d'être un **pédagogue parfait** qui a tout vu et tout fait, surtout à l'âge de 23 ans ! Cependant, je **partage** mes points de vue sur le sujet et je juge qu'il y a certaines valeurs à avoir lorsque l'on **donne des cours**, tout comme il y en a pour **vivre en société**. :) Dites-moi en commentaire si vous êtes en désaccord, mais essayez de **rester courtois**... ;)

Bon, mais revenons à nos **moutons** ! « Smiley Mouton »

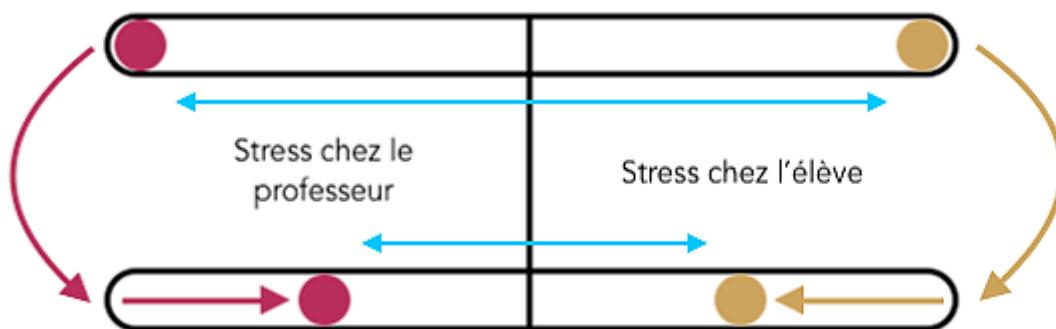
- En tant qu'élève, je sais par expérience qu'il est difficile de jouer **devant quelqu'un** plutôt que de jouer tout seul chez soi. Et il l'est d'autant plus lorsque vous devez le faire **devant votre professeur**, et **chez lui** ! De plus, certains professeurs peuvent mettre mal à l'aise et **l'endroit** du cours, la **lumière** et tout un tas d'autres petits facteurs peuvent jouer en grande partie sur nos émotions, et notamment sur notre **stress**. Votre exercice du jour est donc de faire

abstraction de tout cela en vous concentrant davantage sur votre instrument et en imaginant que vous jouez **seul chez vous** ! C'est un travail **de longue haleine** et on n'y parvient jamais totalement mais, au fur et à mesure, on en vient à se maîtriser **de plus en plus**. Ne perdez donc pas espoir ! :)

- Enfin, et pour nous apparenter à ce qui vient d'être dit, eh bien... entraînez-vous chez vous à vous imaginer avec votre professeur **à côté de vous** ! :D En fait, cela est difficile. En revanche, il existe des méthodes pour le simuler. ;) Vous pouvez commencer par imaginer que votre professeur se situe juste **à côté de vous** ou bien que vous jouez devant **200 personnes** pour votre audition de fin d'année, mais si vous n'y arrivez pas et que cela « *ne vous stresse pas assez* » – *oui je suis sadique je sais...* – eh bien il existe une méthode toute simple : **l'enregistrement** !

Prenez votre téléphone et **enregistrez-vous** pendant que vous jouez votre morceau. De cette façon, vous serez davantage **focalisés** sur les éventuelles **fautes** que vous ferez et vous voudrez essayer de les rattraper du mieux que vous le pourrez, comme si vous vouliez jouer votre morceau devant votre professeur. :)

En faisant ce travail chez vous et le travail précédent chez le professeur, et au bout d'un certain temps, vous parviendrez à atteindre un **équilibre émotionnel** qui vous permettra de contrôler d'au moins **50%** vos émotions pour tout événement futur qui générera automatiquement du stress. :)



C'est la **variation de stress** entre 2 événements qui peut être à l'origine d'un échec dans le cas du stress trop intensif lorsqu'on n'y est pas préparé. Ce schéma montre que si l'on travaille sa gestion du stress chez le professeur et chez soi, la distance entre les 2 niveaux de stress **diminuera**, ce qui diminuera par la même occasion le **taux d'échec** pendant un cours ou lors d'une représentation. :)

B) PENDANT LA PRATIQUE D'INSTRUMENT

Lorsque l'on joue d'un instrument, **différentes émotions** se déclenchent. Essayons donc de les **identifier** afin de mieux pouvoir les déclencher à souhait et de les **comprendre** pour les **contrôler**. :)

- Tout d'abord, lorsque l'on s'apprête à jouer de son instrument, on n'a qu'une envie : **jouer ce qui nous plaît** ! Et la première chose que l'on commence à faire, c'est de jouer un ou plusieurs morceaux **que l'on aime** et **que l'on sait jouer** – *en général, si on n'aime pas particulièrement le morceau de base, on apprend à l'apprécier une fois qu'on sait le jouer.* ;)

Vous vous attendez peut-être à ce que je vous dise que ce n'est pas bien, qu'il faut se centrer sur ce que l'on doit travailler ? Eh bien... **Oui et non** !

En effet, vous devez savoir mettre **vos émotions de côté**, ne pas trop vous éparpiller et rester sérieux dans le travail que l'on vous a donné – *ou que vous-même vous êtes donnés* – sur un **nouveau morceau**. Mais commencer par jouer ce qui vous plaît est une **bonne chose** ! Cela permet de **chauffer vos doigts** avant de travailler et, si vous arrivez à jouer votre morceau sans trop vous tromper – *vous pouvez ne pas réussir à le jouer correctement puisque vous n'êtes pas échauffés*, cela vous donnera **confiance en vous** et vous rendra **fier** du travail accompli jusque-là. Rien de tel pour se redonner une **bouffée de motivation** pour le travail qui vous attend ! :)

- Ensuite, mettez **votre peur de côté** si vous voulez vous lancer dans le **déchiffrage** d'un nouveau morceau. En général, vous vous attaquerez à des morceaux **de plus en plus compliqués** – *pour progresser, c'est normal* :) – et vous devrez faire ainsi face à l'appréhension qui se présentera à vous à ce moment-là. ;) De plus, vous apprendrez peut-être des nouvelles techniques de jeu durant ce morceau que vous n'arriverez peut-être pas à assimiler **du premier coup**. Si c'est le cas, alors n'abandonnez surtout pas !

Tout est réalisable avec **du temps**, et vous serez vous-même étonnés de voir ce que vous êtes capable de faire à force de **persévérer** ! ;) En revanche, n'attendez pas de savoir jouer la *Danse Hongroise* de **Brahms** si vous venez juste de découvrir les **accords d'octave** au piano... Chaque chose **en son temps**, et il est également important de s'auto-évaluer en jugeant par vous-même le niveau que vous avez. Pas de **surestimation** ni de **dénigrement**, évaluez-vous **sans modestie** et en étant **juste** avec vous-même ! :)

- Maintenant, si je vous parle de pratique d'instrument, je vais rapidement vous parler de la **prestation** sur scène. En vous retrouvant sur scène en tant que musicien, vous avez toutes vos émotions qui se décuplent : le **stress**, la **joie**, la **peur**, **l'excitation** mais aussi un profond **apaisement intérieur** qui vous permet

de ressentir la musique plus **intensément**. Je n'ai pas grand conseil à donner à ce sujet-là, mis à part qu'il est important que vous laissiez sortir toutes ces émotions et que vous vous **laissiez aller** ! C'est **VOTRE moment**, ne faites pas le timide, sauf si vous enlevez tous vos vêtements, personne ne se moquera de vous. ;) Je sais que c'est quelque chose d'assez difficile et que cela demande de la **pratique** plus que de la simple théorie lue sur un blog, mais gardez quand même cela en tête ! Il vaut mieux être averti et essayer une première fois plutôt que de n'y avoir **jamais pensé**. :)

- Enfin, sachez gérer votre temps de travail : une trop grosse charge de travail pourrait vous faire **saturer** rapidement ! Par exemple, il est préférable de ne travailler **qu'1h** ou **qu'une ½h** par jour pendant une semaine plutôt que de travailler 5h le premier jour, 2h le suivant et plus rien pour le reste de la semaine ! C'est **contre-productif**. Pour faire une analogie avec le sport (*et même que je ne sois pas un grand sportif ^^*) je sais que : « *rien ne sert de courir, il faut partir à point* ». ;)

Si vous travaillez comme un forcené pendant trop longtemps, vous allez finir par **vous énerver tout seul**, et avec de la **colère**, vous pousser jusqu'au **dégoût** ! Au final, vous ressentirez une certaine **tristesse** de ne pas avoir réussi comme vous l'auriez voulu et une certaine **peur** le lendemain de ne pas vouloir reprendre le travail ! En revanche, si vous travaillez par étapes, vous progresserez **peu à peu** et vous n'aurez qu'une envie : continuer au plus vite pour arriver jusqu'à la fin, sans **colère** ni **tristesse**, sans **dégoût** ni **peur** ! :)

C) PENDANT LA COMPOSITION

Enfin, le dernier cas que l'on peut évoquer en musique qui fait parler les émotions est celui de la **composition**.

- Lorsque l'on compose, on crée sans cesse de nouvelles choses, soit à partir **d'inspiration**, soit à partir de **soi-même**. Notre sentiment **d'excitation** est donc très **élevé** à ce moment-là. Gardez donc bien ce sentiment, mais apprenez à le contrôler afin de ne pas tout gâcher ! ;) **Remettez-vous en question** de temps en temps pour vous demander si ce que vous venez de faire est **judicieux**. La composition est **personnelle**, mais si vous souhaitez l'avis d'un de vos proches qui aiment le style dans lequel vous composez, n'hésitez pas à lui demander pour qu'il puisse vous dire comment lui aurait vu les choses. À vous ensuite de faire **votre choix** ! :) De plus, si vous travaillez à deux ou plus sur un morceau, vous aurez les avis des uns et des autres sur chacun des éléments de votre création commune.

Tout comme dans le point précédent sur la pratique de son instrument, ne passez pas trop de temps **d'un seul coup** à travailler sur votre composition. Ce travail de création demande de l'inspiration. Alors, à moins que vous n'ayez de l'inspiration pendant 4h d'affilées, **faites des pauses**, fumez un joint et reprenez plus tard ! En **décompressant** un petit moment, d'autres idées vous hanteront pour la suite de votre composition et vous n'aurez qu'une envie : **retourner travailler** ! C'est quand même plus sympa que de se dégoûter pendant des heures à chercher ce qui pourrait aller le mieux sans vraiment savoir où l'on va ! ;)

Enfin, le point le plus important lorsque l'on parle d'émotions et de composition, c'est de comprendre quels points vont être intéressants de **développer** pour créer une composition qui engendre des **sentiments** chez les gens. Pour cela, il est extrêmement important d'avoir une **culture musicale diversifiée** afin de pouvoir piocher dans tout ce que vous connaissez pour **mener à bien votre composition** !

Mais il s'agit également de trier les **différentes sonorités** que vous connaissez dans chacun de ces morceaux, les **instruments utilisés**, les **rythmiques empruntées**, les **mélodies** qui en ressortent, etc. Et c'est cet assortiment de paramètres qui font que certains morceaux comme *We Are The Champions* de **Queen** ou *Englishman In New-York* de **Sting** sont devenus des **tubes interplanétaires**. :)

À force d'avancer dans votre composition, vous aurez envie d'emprunter tel élément que vous avez écouté dans tel morceau et qui apporterait telle émotion à un tel moment. ;) **Ne le copiez pas**, mais **inspirez-vous en** simplement pour créer une sonorité similaire qui pourrait **enrichir** votre **composition**.

Bien entendu, je ne pourrai jamais résumer tout un travail de composition en quelques lignes, mais si vous essayez de partir sur ces premiers conseils, je n'ai aucun doute sur le fait que vous arriverez à composer quelque chose de riche et qui aura **musicalement tout son intérêt**. :)

Voilà ! Merci à vous d'avoir lu cet article. J'espère que j'aurai pu vous donner **quelques astuces** afin de mieux **gérer vos émotions**.

En effet, celles-ci sont les piliers qui font de nous des **êtres humains**, elles nous accompagnent chaque jour et elles font état de **pont liant** entre notre **esprit** et notre **corps** à travers **l'expression** de nos **sentiments**. :) De plus, c'est grâce à elles si nous arrivons à trouver notre **équilibre** et si nous pouvons trouver du **bonheur** dans des petites choses. Et après tout, c'est ça l'essentiel : **l'entretien de notre bien-être** ! ;)

Je remercie encore **Marie** du blog [Secrets de Nutritionnistes](#) pour m'avoir invité dans ce **carnaval d'articles** passionnant autour de la **gestion des émotions**. :)

À bientôt pour un **prochain article** !