

MINI-HABITUDES

POUR DES

MAXI-RÉSULTATS

www.enseigner-la-musique.fr

Présenté par Antoine Bidet

De faire du surplace, de ne pas arriver à avancer,

Alors lisez bien ce qui va suivre.

Alors les 5 techniques que je vais vous dévoiler vont vraiment vous aider.

Quoi qu'on en dise, l'être Humain a besoin de rigueur pour avancer,

D'être correctement organisé,

Avec des objectifs à atteindre, et des méthodes à suivre,

Qu'elles soient plus ou moins plaisantes pour chaque individu.

Et ça, c'est vrai pour N'IMPORTE QUEL DOMAINE de la vie de tous les jours.

Pour le travail,

Pour la réalisation de projets,

Et dans les loisirs.

Dans mon cas, la musique est une véritable passion et mon métier à part entière,

Mais pour vous, peut-être n'est-ce simplement qu'un hobby, qu'un simple loisir ?

Une envie de réaliser un vieux rêve un peu fou ?

Ou bien peut-être est-ce beaucoup plus pour vous ?

Une pure adoration qui vous fait vibrer au quotidien, comme moi ?

Dans un cas comme dans l'autre,

Structurer votre travail et vous fixer des objectifs,

C'est vraiment nécessaire si vous souhaitez devenir meilleur au fil des jours.

Et pour y parvenir, il suffit d'une chose.

Une chose qui peut paraître difficile à imaginer sur le long terme

Mais qui fonctionne très bien au bout d'un moment :

Celle de prendre des bonnes habitudes.

Ça vous paraît trop bateau comme conseil ? Voyons ça :

Est-ce que, par hasard, vous ne vous lèveriez pas tous les matins à la même heure,

7h, 6h, voire moins en fonction de votre métier ?

Bien sûr, et c'est normal, il faut bien aller travailler.

Maintenant, imaginez que vous soyez le patron d'une grande entreprise,

Et que vous ayez pu déléguer tout votre travail pour que l'entreprise tourne toute seule.

Voudriez-vous encore vous lever aussi tôt tous les matins, alors que tout ce qu'il te reste à faire,

C'est de profiter de la vie que vous vous seriez construite ?

Le problème, c'est que cette question est vague,

Et votre réponse pourrait être différente en fonction de plein de facteurs.

De vos envies et de vos ambitions,

Ce qui justifierait que vous vouliez travailler encore pour de nouveaux projets,

De votre caractère :

Vous n'êtes peut-être tout simplement pas du genre à vous lever tard,

Et que, lorsque ça vous arrive, vous avez l'impression d'avoir perdu une matinée.

De votre âge :

Peut-être avez-vous des enfants dont vous devez vous occuper ?

Des tâches ménagères à faire qui vous prennent plus ou moins de temps en fonction de vos capacités physiques ?

Ou encore, de l'habitude que vous avez prise au fil des années de vous être levé si tôt,

Et qui fait que, aujourd'hui, votre corps a fini par s'y habituer.

Après, peut-être aussi que si je vous demandais si vous préféreriez vous lever à 6h ou à 10h,

Vous me répondriez immédiatement 10h, et ce ne serait pas étonnant !

Une bonne grasse mat', c'est toujours bien agréable. :)

Mais quoi qu'il en soit, si vous vous levez tôt actuellement,

Et que vous y arrivez tous les matins (*ou presque...*),

C'est par habitude.

Votre corps a fini par définir un rythme auquel il s'est adapté,

Des repères sur lesquels il a pu se baser,

Et faire en sorte que le reste de votre vie puisse coïncider avec cette habitude,

Ce qui pourrait justifier que vous ne vous couchez peut-être pas au-delà de minuit, par exemple ?

D'ailleurs, certains techniciens, animateurs et journalistes à France Bleu

Sont titulaires sur des tranches de matinales, entre 6h et 9h.

Ce qui signifie qu'il faut être à la radio assez tôt,

Et se lever plus tôt encore !

Les plus chanceux, il faut bien l'avouer, ce sont nous, les techniciens.

Comme j'habite à 5min de la station de France Bleu Limousin,

Je me lève sur les coups de 5h, j'arrive à 5h30,

Et tout est presque prêt pour prendre l'antenne à 6h.

Mais ceux qui font des horaires invraisemblables sont les journalistes :

Ils doivent se lever vers 2h ou 3h pour être à la radio au maximum à 3h30 / 4h (*ce qui est déjà tard pour eux*).

Et ils n'ont pas le choix, puisque toutes les infos « fraîches » tombent pendant la nuit.

C'est pour ça que les animateurs peuvent se permettre, quant à eux, d'arriver un peu plus tard.

Ils ont une émission à préparer, naturellement,

Mais tout est fait en amont plusieurs jours auparavant,

Et ils s'arrangent bien pour avoir le moins de choses à faire... et c'est bien normal !

En tout cas, en tant que titulaire, l'habitude de se lever aussi tôt leur est devenue habituelle.

Ce peut être quand même être assez fatigant et engendrer une vie en décalée,

Mais leur cerveau est conditionné pour que leur corps s'adapte,

Et qu'ils ne tombent pas malade.

Voilà pourquoi les habitudes sont la CLÉ pour réussir ses projets.

C'est plutôt simple, dans le principe :

Vous vous forcez quelques temps à réaliser des actions de façon régulière,

Et c'est votre cerveau qui, au fur et à mesure, le prend à sa charge,

Si bien que tout devient automatique.

Et c'est pour ça que les mauvaises habitudes sont TRÈS difficiles à perdre,

Mais qu'au contraire, les bonnes habitudes ancrées sont les plus prolifiques.

J'espère que vous en prendrez conscience.

Maintenant, comme promis, voici 5 habitudes que j'utilise,

Et qui ont radicalement changé ma vie de musicien,

Si bien que sans elles, je n'en serai pas là aujourd'hui :

1. Travaillez toujours de la même façon, rigoureusement et régulièrement.

Travailler lentement, mains séparées, avec un métronome,

C'est, pour moi, l'une des façons d'apprendre quelque chose de compliqué

À son propre rythme et en y passant le moins de temps possible.

Le tout en répétant plus d'une fois par semaine, bien évidemment. ;)

2. Écoutez de la musique très régulièrement, et ne faites pas seulement que l'entendre.

Renforcez votre culture musicale.

C'est le meilleur moyen pour avoir un véritable « *Google musical* » en vous

Qui vous permettra d'être une encyclopédie à références,

Et de pouvoir mieux comprendre ce que vous lirez, écouterez et ce que vous jouerez.

3. Documentez-vous sur l'Histoire de la musique, d'un artiste, d'un style, d'une chanson en particulier.

C'est également un point de culture musicale.

Mais cette fois, vous allez aller chercher ce qui fait que, par exemple :

- Les morceaux de **Dire Straits** et de **Mark Knopfler** sont joués en fingerpicking ;
- Les riffs de **Metallica** sont souvent joués en allers simples au médiator, puisque c'est la signature de **Hetfield**, le chanteur et leader du groupe ;
- **Debussy** aimait beaucoup ne faire qu'une ligne mélodique à partir des 2 mains, et que ça coïncidait super bien avec son esprit « *modal* », donnant ainsi tout son effet et son caractère à la plupart de ses œuvres, comme « *La Mer* ».

Chaque groupe, chaque artiste, chaque chanson a son histoire,

Et il est nécessaire d'aller la chercher pour mieux comprendre la musique qui se cache derrière,

Et la façon dont il faut l'interpréter.

Vous en voulez un petit dernier ?

Le batteur de **Def Leppard**, Rick Allen, a perdu son bras gauche dans un accident de voiture le 31 décembre 1984 (*triste réveillon...*).

Depuis, les morceaux qu'il a composés avec eux ont été retravaillés et réadaptés,

Si bien que la batterie de Def est reconnaissable au premier coup d'oreille,

Et que ça déchire.

4. **Lancez-vous dès que possible, osez jouer en public dès que l'occasion se présente et enregistrez-vous pour analyser vos erreurs et vaincre votre stress.**

Le stress de jouer devant des gens est quelque chose que l'on ne peut pas travailler chez soi.

Du moins, pas directement.

En revanche, le stress de ne faire aucune fausse note se retrouve lorsque l'on s'enregistre, par exemple.

Prenez donc l'habitude de vous enregistrer régulièrement,

Que vous ayez fini ou pas le morceau que vous êtes en train de travailler.

Ça vous permettra de faire le point sur le travail que vous aurez effectué sur ce morceau,

Et de travailler votre stress par la même occasion.

Maintenant, si jamais vous avez l'occasion de pouvoir jouer de votre instrument devant un public pas forcément concerné (comme les pianos dans les gares),

Alors n'hésitez pas, et foncez !

Il n'y a pas meilleur remède pour combattre son stress. ;)

- 5. Sortez de votre chambre et allez rencontrer d'autres musiciens pour partager votre passion !... Vous apprendrez énormément de choses.**

La musique, avant toute chose, ça se partage.

On écoute de la musique avec des gens,

On danse, on rit, on pleure grâce à la musique.

Pourquoi donc se priver d'aller rencontrer des musiciens d'horizons différents ?

Des musiciens qui pourraient vous apporter bien plus que ce que vous pourriez imaginer...

Et qui pourraient vous faire faire un bond en avant, humainement parlant,

Aussi bien dans l'apprentissage de la théorie ou de votre instrument,

Que dans la prise de conscience de ce qui est bon pour vous,

Et des nouveaux objectifs que vous allez chercher à atteindre.