

# PRODUCTIVITÉ ET ZÉNITUDE EN MUSIQUE



En musique, pour progresser, **productivité**, **zénitude** et **contrôle de soi** sont des notions floues pour beaucoup de gens.

Quand on veut jouer du piano, de la guitare, de la batterie ou du saxophone, **on prend des cours** ou on se forme **en autodidacte**, on apprend **la théorie**, on **répète** régulièrement, on s'entraîne **à la lecture de notes**, de **rythmes**, on s'ouvre à de nouvelles choses (*culture musicale, découverte de nouveaux styles, de nouveaux artistes, initiation à de nouvelles pratiques telles que l'improvisation, la composition, etc.*), mais on ne pense JAMAIS au **côté émotionnel** qui fait que nous sommes des êtres humains.

Comment voulez-vous progresser si vous pensez que vous devez **agir comme un robot** ?

Chacun d'entre nous a des **sentiments**, des **émotions**, plus ou moins **intenses** et plus ou moins **contrôlables**, et ça fait partie de **notre condition humaine**.

C'est comme si vous demandiez à un chien de ne pas aboyer en voyant arriver le facteur le matin.

Et donc, qu'est-ce que ça signifie ?

Eh bien, qu'il faut savoir **GÉRER ces émotions**-là pour savoir mieux progresser.

Ça peut paraître **anodin** au premier abord et **abstrait**, mais la vérité est toute autre... Sans un mauvais contrôle du **stress**, d'un sentiment de **perte de temps**, d'une **frustration** liée à un manque de temps de pratique, à une **mauvaise détermination des objectifs**, tout peut très vite partir en fumée. La **motivation**, l'**envie**, les **rêves** qu'on rêvait d'attendre, la **confiance** et l'**estime de soi**... tout.

Alors, comment faire pour **garder les objectifs en ligne de mire** et ne jamais baisser la tête face aux événements de la vie qui sont, de toutes façons, inévitables ?

→ En augmentant sa **productivité**... et sa **zénitude**.

Et dans cet article, je vous explique comment y remédier en 3 études de cas que vous vivez forcément au quotidien **si vous pratiquez la musique**.

Guitariste, pianiste, violoniste, autodidacte, élève en cours privé ou au Conservatoire, débutant ou téméraire, vous serez forcément concerné par ce sujet un jour ou l'autre, si ce n'est déjà le cas.

## I. PRODUCTIVITÉ ET ZÉNITUDE EN DÉCHIFFRAGE & EN INTERPRÉTATION

Premier cas, et j'en fais moi-même partie.

Le parcours à suivre quand on veut avancer dans un domaine, que ce soit la musique ou n'importe quel domaine, c'est **d'apprendre, d'assimiler, de répéter et d'automatiser** une technique pour **devenir bon** dans cette technique.

**Apprendre** une technique, ça peut se faire très rapidement.

**L'assimiler**, ça demande déjà un peu plus de temps. Parfois, il faut regarder le cours **plusieurs fois** pour bien comprendre la logique, mais ça finit toujours par rentrer au bout d'un moment.

La **répétition** et **l'automatisation**, en revanche, c'est la partie qui est la plus dévastatrice et la **cause principale d'abandon** chez les musiciens.

C'est vrai. Répéter quelque chose en boucle, ce n'est pas forcément **plaisant**.

On voudrait savoir jouer une musique qui nous plaît, comme ça, d'un coup, mais le chemin pour y parvenir est plus **fastidieux** qu'il n'y paraît. Et au bout d'un moment, répéter toujours les mêmes notes, ça peut **lasser**.

Au final, certains morceaux qui paraissaient simple au premier abord... deviennent **de vrais défis** à force que les heures de répétition passent.

Et bien entendu, tout dépend de la façon qu'on répète.

Si vous bloquez sur les mesures 14 et 15, pourquoi tout recommencer depuis le début à chaque fois que vous arrivez au niveau de ces mesures et que vous vous trompez ?

Non, reprenez simplement ces 2 mesures-là en boucle, et **automatisez-les** une bonne fois pour toutes. Une fois que c'est fait, reprenez depuis le début et voyez si vous arrivez à les enchaîner de la même façon. Si vous n'y arrivez pas (*ça peut paraître bizarre mais, pourtant, c'est tout à fait normal*), alors reprenez maintenant à partir de la mesure 13, puis 12... et reculez jusqu'à arriver à tout rejouer **depuis le début**.

C'est ça, la **répétition intelligente**. C'est d'arriver à construire chacune des traverses de la voie de chemin de fer pour pouvoir poser les rails qui vous mèneront du début jusqu'à la fin sans encombre.

Et mine de rien, les 30 min que vous aurez consacré à ce travail seront passées **comme une lettre à la poste**.

Le problème, c'est qu'on n'a pas forcément 30min pour nous.

Entre les enfants, les courses, le travail, les problèmes quotidiens et un peu de temps pour soi, on peut ne pas avoir la tête à travailler quelque chose. Et c'est tout à fait normal.

Par contre, si vous avez décidé de vous mettre à la musique, c'est pour **ne pas abandonner**. Je me trompe ?

Dans ce cas, il va vous falloir **une méthode de travail adaptée** à votre emploi du temps de ministre. Et pour cela, réévaluez simplement votre temps de travail et vos objectifs.

Si vous partez avec de trop gros objectifs, vous vous attendrez à avoir une productivité qui ne correspondra **pas** à votre temps de travail disponible, temps qui est propre à chacun.

Mais en ne parvenant tout simplement pas à suivre ce que vous vous fixez, vous allez vous **créer de la frustration** après chaque session de travail « *inachevée* » et détruire le peu de zénitude qui restait en vous.

Au final, on n'est **ni productif, ni zen**. On n'a pas du tout avancé, et on est énervé. Et ça a des répercussions sur le reste de **la vie personnelle**.

Au lieu de vous dire que vous DEVEZ trouver 30 min tous les jours, ce que vous pouvez ne pas arriver à trouver, assurez-vous plutôt de savoir **comment** vous pourriez trouver simplement 5 ou 10 min tous les jours, et **PAS PLUS**.

Si vous y arrivez, c'est **bingo**.

Si vous y arrivez et que vous vous rendez compte que vous auriez pu y passer 10 min de plus, alors essayez d'augmenter votre temps quotidien de travail à 20min, et voyez ce que ça fait sur une semaine, 2 semaines, un mois, etc.

Si l'approche d'une audition vous stresse, **pas de panique**. Réévaluez le temps alloué à votre travail pour les prochaines semaines. De toutes façons, une audition signifie forcément un peu plus de travail, et il faut savoir parfois mettre les bouchées doubles pour y arriver.

Mais dans tous les cas, **restez productif** de la façon la plus « *intelligente* » que vous pouvez et, surtout, **adoptez un esprit zen**.

La musique, c'est avant tout **de la passion**, et non du stress. Si vous passez un peu plus de temps, ce n'est pas grave. C'est simplement votre corps qui vous réclame un peu plus sa volonté de **s'échapper de tout le stress quotidien environnement...** Et surtout pendant les périodes comme celle du Coronavirus...

D'ailleurs, si jamais vous êtes intéressés pour **développer vos capacités de déchiffrage**, pour décrypter des morceaux plus rapidement et pouvoir les jouer ensuite avec **la meilleure émotion possible**, je vous invite à télécharger maintenant mon livre sur [les Bases de la Musique au Piano et à la Guitare](#) :



## II. L'IMPROVISATION EN TOUTE PRODUCTIVITÉ ET ZÉNITUDE

L'un des gros problèmes de l'**improvisation**, lorsqu'on n'est pas guidé par un professeur qui nous suit, c'est qu'on peut vite être amené à **tourner en rond**.

On apprend une nouvelle super technique, génial.

On la répète pendant des heures et des heures sur différents Backing Tracks, et ça sonne d'enfer. Du moins, vous sentez **une progression**.

Et puis, très vite, vous vous rendez compte que vous réutilisez **encore et toujours** la même technique, et ça vous donne l'impression de devenir... **nul**, il n'y a pas d'autre mot.

Les jours passent, et à force de jouer, vous ne pouvez vous empêcher de remarquer que de nouvelles techniques d'improvisation seraient **les bienvenues**.

Alors, comment faire pour éviter ce sentiment néfaste qui détruit **productivité et zénitude** et nuit à la **motivation** ?

D'abord, vous pouvez demander à un professeur de vous **accompagner** pour qu'il vous dise quoi faire, technique après technique, et que le travail ne soit plus qu'à faire sans « *vous prendre la tête* ».

Ensuite, vous pouvez **vous former sur Internet**. De nombreuses **vidéos**, de nombreux **articles** et autres **contenus** (*podcasts, emails, canaux Telegram, Instagram, etc.*) vous expliqueront quoi travailler, **étape après étape**.

Mais si vous recherchez une solution immédiate, alors voici ce que vous préconise d'appliquer dès maintenant :

- Prenez une feuille et **notez** toutes les techniques d'improvisation que vous connaissez ;
- Faites **des paquets** de ces techniques (*seulement 3 sur les 10 que vous pourriez connaître*) ;
- Prenez des **Backing Tracks** dans des tonalités différentes et travaillez ces 3 techniques **en boucle**, pendant plusieurs sessions de travail.
- Une fois ancrées et maîtrisées, passez à **3 nouvelles techniques**.
- Une fois que vous aurez passé suffisamment de temps à travailler toutes ces techniques, essayez de **les rassembler** en vous baladant sur les différentes octaves de votre instrument, en tentant de ne pas « *en mettre partout* » mais d'alterner entre phrasés rapides et moments de respiration (*ce qui est très important !*)

Par exemple, si je vous prends le cas de la guitare comme je la travaille en improvisation, voici 3 des techniques que je connais et que je pourrais vouloir commencer à travailler dans un premier temps :

- Les **Bends Unisson**,
- Les **Triades** sur les 3 cordes aiguës montées sur la gamme pentatonique mineure ;
- Les **Bends « à la Punk »** (*par exemple, 7 en bend sur la corde de Sol suivi des cases 5 sur les cordes de Si et de Mi dans un rythme de croches en boucle*), comme le fait si bien **Billie Joe Armstrong** de **Green Day**.

Cette technique fonctionne particulièrement bien puisqu'elle puise dans ce que je vous disais plus haut : il faut savoir **travailler par étapes** et commencer par atteindre **de petits objectifs** avant de vouloir **atteindre** directement **les cimes**.

Le but : que chacun puisse y consacrer **le temps qui lui est nécessaire**, même le plus court soit-il, afin d'arriver à jongler entre toutes les techniques d'improvisation. Et si besoin, remonter ce temps de travail en fonction **du temps disponible** chaque jour.

Le tout, encore une fois, est de **jouer sur la régularité**.

En respectant cette astuce, je peux vous assurer que **productivité et zénitude** seront au rendez-vous et que **frustration et stress** seront partis, du moins le temps que vous vous consacrerez à la musique. ;)

### III. LA COMPOSITION PRODUCTIVE ET ZEN

D'après vous, et pour rester dans la problématique de la frustration et du stress, qu'est-ce qui provoque ces sentiments lorsqu'on s'attèle à **la composition** ?

**L'inspiration**, bien entendu.

Aujourd'hui, vous vous levez avec l'envie de créer quelque chose de nouveau.

Vous **empoignez** votre guitare, vous vous **asseyez** devant votre piano, et vous commencez à jouer **des suites de notes inspirantes**, des **accords** qui vous paraissent **agréables à l'oreille**, logiques et dont vous ressentez un certain potentiel pour **continuer votre composition**.

Mais au bout d'un moment, c'est **la panne sèche**.

Mince. Vous étiez vraiment sur la bonne voie.

Les minutes s'allongent, **vous tournez en rond** (*encore une fois*) et toujours rien ne vient.

Vous tentez des choses, mais ce n'est pas aussi bien que ce que vous espériez, et **vous recommencez** tout du début.

Pire, vous en venez à **tout jeter à la poubelle**, à reposer votre guitare, à éteindre votre piano, et aller **geeker sur Animal Crossing**, frustré et triste de ne pas avoir accompli de belles choses jusqu'à la fin.

#### 0 Productivité – Perte de temps 1

#### 0 Zénitude – Frustration & Stress 1

Peut-être est-ce un scénario un peu « *trop stéréotypé* ». Peut-être que beaucoup ne réagissent pas comme ça non plus. Et peut-être que certains n'oseront tout simplement pas se lancer dès le début !

Mais si cette histoire vous rappelle vaguement une expérience personnelle, alors encore une fois, j'ai **une solution** à vous proposer qui a fonctionné pour moi.

Même **3 astuces**. Oui monsieur.

## A. TENTER UNE NOUVELLE APPROCHE DE COMPOSITION

La première astuce que je peux vous proposer, c'est de tenter carrément **une nouvelle approche**.

Gardez ce que vous venez de composer, ne le jetez pas à la poubelle après une si belle première réussite, après une **si bonne probable première idée** !

Pour cela, **enregistrez** ce que vous venez de composer, **écrivez-le** sur une partition, sur un logiciel, ce que vous voulez... et **gardez-le de côté**.

Identifiez simplement les éléments que vous avez pu utiliser pour composer ce premier jet :

**Tonalité, rythme, tempo, accords, intentions de composition** (*mélancoliques, attaquant, technique, doux, etc.*).

Une fois que vous avez établi que vos accords sont issus d'une **tonalité de Sol mineur**, que vous avez un morceau plutôt **mélancolique** avec un **tempo Andante** (J = 60-72), alors essayez maintenant de partir d'un autre endroit.

Au lieu de vouloir chercher un refrain pour votre couplet, essayez maintenant de **composer une mélodie** pour accompagner vos accords !

Pour ça, enregistrez-les une première fois avec votre téléphone ou votre instrument si ce dernier a une fonction « *recorder* » et faites rejouer cette séquence plusieurs fois.

Vous savez ensuite que vous êtes en Sol mineur : construisez la gamme correspondante... la gamme de Sol mineur ! *Sol – La – Sib – Do – Ré – Mib – Fa – Sol*.

Et maintenant, à vous de faire **des combinaisons avec ces notes**, de les mélanger dans des ordres différents, avec des rythmiques différents, et voyez **ce que vous pourrez en tirer**.

À force de récidence, vous trouverez forcément des extraits qui vous parleront et qui vous pousseront à **continuer sur quelque chose de plaisant**.

## B. PRENDRE DU RECUL POUR RETROUVER LA PRODUCTIVITÉ ET LA ZÉNITUDE

La seconde astuce que je peux vous proposer, c'est de **prendre du recul** avec ce que vous aurez pu créer.

Peut-être que ce que je vais vous dire vous paraîtra bizarre, mais... allez **prendre une bonne douche**, un petit tour aux toilettes, et ne revenez travailler sur votre composition qu'après ça. ;)

Pourquoi ces endroits « *intimes* » ?

En fait, quand vous êtes sous la douche et aux toilettes, vous n'avez **rien d'autre à faire**.. que de vous relaxer. Oui, on va pas se le cacher !

Et en ne faisant rien d'autre que de penser au moment présent, bon nombre d'idées vont vous venir sans même que **vous ayez besoin d'y réfléchir !**

Par expérience, ça m'est arrivé... **des dizaines de fois.**

Mais ça fonctionne également si vous faites **un trajet en voiture seul.**

Quoi qu'il en soit, dès que vous trouvez **une idée de mélodie, une suite d'accords** qui pourraient fonctionner, des petits détails qui pourraient, à la fin, rendre votre composition sympa et créative, **notez-les** absolument sur une note mémo le plus rapidement possible ou **enregistrez un mémo vocal** pour vous rappeler de la mélodie.

Vous n'aurez alors plus qu'une envie : le tester au plus vite avec votre instrument en main et voir ce que ça donne.

Et hop ! **La motivation est repartie**, avec **son lot de productivité** assuré pour un certain temps et **la zénitude** d'avoir accompli quelque chose d'important qui vous tenait à cœur.

## C. PIOCHEZ DANS VOS INFLUENCES

Maintenant, si vous êtes vraiment en panne d'inspiration, essayez de vous inspirer... autrement.

Comme vous avez identifié le caractère de votre composition, **recherchez** dans votre mémoire, dans votre bibliothèque audio, sur votre plateforme de streaming... **une ou plusieurs musiques** qui pourraient vous faire penser à ce que vous avez commencé de composer.

Vous avez forcément **des influences** en tête, même inconscientes.

**Servez-vous en.**

Peut-être vous sentirez-vous inspirés par des mélodies ou des accords s'apparentant à ce que vous avez déjà fait.

Dans ce cas, il ne vous reste plus qu'à **compléter ce qu'il vous manque**, et encore une fois, à force d'essayer de nouvelles combinaisons de notes, vous allez finir par **trouver de nouvelles idées...**

Après ça, dites adieu à la frustration, au stress et sentez-vous fier d'avoir fait preuve **d'inventivité intelligente** en faveur de **productivité et de zénitude ! :)**

En conclusion, vous aurez remarqué que le sentiment de **stress** est toujours lié à une **frustration** de ne pas attendre ses objectifs dans les temps, de tourner en rond ou de ne pas savoir vers quoi s'orienter.

Pour remédier à ça, quelle que soit la situation que vous rencontrez, n'essayez juste pas **d'en faire trop.**

Nos journées ne sont que de 24h, et il est **IMPOSSIBLE** de faire tout ce qu'on rêverait.

Il faut donc savoir **faire des choix.** Mais la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez choisir **d'abaisser vos objectifs** pour pouvoir mieux les attendre, et ainsi allier **productivité et zénitude** en faisant d'une pierre deux coups.

Et après tout, on n'atteint pas le haut de l'escalier en sautant d'un seul coup, mais **marche après marche**.

Cet article participait au carnaval d'articles lancé par **Olivier Roland** du blog « *Habitudes Zen* » sur le thème « ***Comment être productif au quotidien*** ». D'ailleurs, [cet article](#) pourrait bien vous intéresser pour **combattre votre stress**, notamment si vous devez le gérer pour jouer en public, que ce soit devant des inconnus ou devant vos **amis**, votre **famille** ou votre **professeur**. :)