

La présence en mouvement

Démarche auto-analytique sur les influences de la méthode Feldenkrais dans ma pratique pianistique

1 *Le corps, instrument premier du musicien*

Comme tous les arts de la scène, la musique prend vie à travers le corps de l'interprète. Dès lors qu'on admet qu'interpréter de la musique ne requiert pas uniquement l'étude des éléments de la partition mais nécessite également une éducation corporelle pour bien toucher l'instrument, quels sont les outils du musicien pour s'assurer que ses habitudes de mouvements ne viennent pas limiter sa créativité et ses capacités d'exprimer sa vision artistique? Comme complément à la formation instrumentale, plusieurs institutions musicales proposent à leurs étudiants différentes approches psycho-corporelles pour faire face à certains enjeux liés au corps comme la prévention des blessures ou la gestion de l'anxiété de performance. L'une d'elle, la méthode Feldenkrais, vise à développer une meilleure conscience de soi par le mouvement pour, entre autres, optimiser l'organisation corporelle dans l'acte de jouer d'un instrument. Au-delà du discours promotionnel de cette méthode, à quels effets sur son jeu un musicien peut-il s'attendre en pratiquant cette méthode? Profitant de la concomitance de mes études de doctorat en interprétation à la Faculté de musique de l'Université de Montréal et d'un stage avancé de 450 heures en méthode Feldenkrais suivi à l'École québécoise de formation en éducation somatique, je me suis engagé dans l'étude de l'influence de cette méthode sur mon jeu au piano. À l'aide d'une rigoureuse démarche auto-analytique, j'ai tenté d'identifier les répercussions de la pratique des leçons *Prise de conscience par le mouvement* (PCM) de la méthode Feldenkrais sur mon jeu pianistique. Mon objectif principal fut de décrire, documenter et analyser les phénomènes d'influence de cette méthode observés dans ma pratique musicale pour fournir un exemple détaillé d'une telle expérience aux musiciens qui s'intéressent à la méthode Feldenkrais et à ses retombées potentielles dans leur cheminement artistique.

Avant de présenter les résultats de mon auto-analyse, je vais brièvement décrire la méthode Feldenkrais

1

et exposer la méthodologie choisie pour la réalisation de ce projet de recherche.

2 La méthode Feldenkrais et ses applications

La méthode d'éducation somatique développée par Moshe Feldenkrais vise à optimiser l'organisation corporelle des individus dans leurs interactions avec leur environnement (Feldenkrais, 1992; Buchanan, 2012). À l'aide de mouvements lents et conscients, elle favorise la captation d'informations sensorimotrices par le système nerveux et s'appuie sur les capacités d'adaptation de ce système pour qu'il améliore de lui-même la coordination de ses mouvements¹. Plusieurs recherches scientifiques et études cliniques se sont penchées sur la question de l'efficacité de la méthode Feldenkrais. En 2012, Patricia Buchanan, professeure à l'Université américaine de Des Moines, a publié un article faisant état de son recensement de tous les articles qui furent évalués par des pairs et publiés en anglais qui portaient sur l'efficacité de cette approche somatique (Buchanan, 2012). Parmi les 507 documents repérés, seulement 59 furent retenus pour sa revue. Ces études évaluaient l'incidence de la méthode Feldenkrais au sein de populations différentes comme par exemple des personnes âgées, des personnes souffrant de douleurs diverses (dos, cou, épaules, ...), des personnes en bonne santé et des musiciens. Les résultats rapportés concluent, pour la plupart, que la méthode a des effets positifs mais appellent à conduire d'autres études basées sur des protocoles rigoureux permettant d'évaluer véritablement l'efficacité de cette méthode. Dans la littérature, on retrouve aussi certains articles qui présentent des exemples d'applications de la méthode Feldenkrais à la musique (Nelson, 1989; Galeota-Wozny *et al.*, 2005) mais la grande majorité d'entre eux sont rédigés à partir du point de vue du professeur de la méthode et non pas celui de l'élève. De ce fait, on n'a pas directement accès à l'expérience de l'apprenant. Ce présent article veut combler cette lacune.

¹ Pour une description plus détaillée de la méthode Feldenkrais, il est possible de consulter l'article « La méthode Feldenkrais : un silence éloquent » paru dans le numéro 14 de la revue *Médecine des arts*.

3 Méthodologie

La mise en place d'un protocole de recherche utilisant uniquement des critères objectifs pour mesurer les effets physiques ou sonores de la méthode Feldenkrais sur le jeu instrumental rencontre de nombreuses difficultés méthodologiques. Mais même si toutes ces difficultés pouvaient être surmontées, le seul recours à des mesures quantifiables et objectives ne rendrait pas compte de toute la richesse de l'expérience vécue par celui qui pratique la méthode. En effet, comment serait-il possible de relever des variations dans la perception qu'a le sujet de lui-même, le sentiment qu'il a d'être soi, de se sentir libre ou d'être vivant? Pour embrasser toutes les dimensions de la pratique musicale, mouvements, perceptions, pensées, émotions, il faut s'intéresser à la subjectivité de l'interprète. C'est pourquoi la méthodologie retenue pour ce travail relève du domaine des études qualitatives. Le cadre de l'étude fut délimité à mes propres périodes de répétition et le mode de collecte des données choisi fut l'auto-explicitation. Cette technique d'introspection fournit les outils nécessaires pour décrire en profondeur le vécu subjectif et cognitif dans le déroulement d'une action (Vermersch, 2007). Mon matériau d'analyse comprend donc 13 séances d'auto-explicitation compilées d'octobre 2014 à février 2015. J'y ai noté principalement les différentes procédures relatives à mon travail à l'instrument de même que les différentes perceptions survenues (sensations, pensées, émotions) à l'intérieur de ces moments précis. Ensuite, au cours de lectures répétées de ce corpus, j'ai repéré « les thèmes redondants qui ont un sens par rapport à la question de recherche et à sa résolution » (Mucchielli, 2007, p. 7). En comparant les redondances entre elles, il a été possible de constituer des rubriques thématiques qui, une fois rassemblées sous des « concepts plus généraux » (Mucchielli, 2007, p. 7) ont conduit à une élaboration de catégories conceptualisantes qui illustrent chacune un phénomène d'influence de la méthode sur ma pratique musicale. Une mise en relation des catégories suivra.

4 Analyse des données en catégories conceptualisantes

L'analyse qui suit ne prétend pas couvrir de manière exhaustive toutes les applications possibles de la méthode Feldenkrais à la musique. Elle expose seulement celles qui se sont manifestées dans mes répétitions au piano. La figure 1 résume les éléments de cette analyse. Je les ai regroupées sous trois catégories : *Apprendre à se sentir*, *Apprendre à s'apprendre* et *Rechercher une optimisation des gestes*.

[figure 1]

Voyons une courte description de ces phénomènes que j'ai illustrés à l'aide d'extraits tirés de mes séances d'auto-explicitation. Ils apparaîtront dans le texte en italique.

4.1 Apprendre à se sentir

La première influence de la pratique des leçons PCM de la méthode Feldenkrais sur ma façon de répéter s'exerce à travers une attention focalisée davantage sur le corps et une capacité accrue à le sentir. En examinant les textes d'auto-explicitation, j'ai remarqué qu'à chaque répétition, le focus attentionnel avait tendance à se diriger vers le corps et ses sensations physiques. Cette attitude relève d'une curiosité envers mon propre fonctionnement qui est fortement encouragée dans les leçons PCM. Elle est stimulée aussi par le fait que mes capacités proprioceptives² sont beaucoup plus aiguisées qu'avant parce qu'elles sont entraînées. Cette curiosité envers mes sensations physiques, ma posture et mes gestes, a permis une prise de conscience de certaines habitudes de tension. Par exemple, j'ai remarqué la présence de tensions subtiles dans mon dos et dans mes épaules :

Je sens mes épaules monter légèrement, quelque chose se fermer subtilement dans le milieu de mon dos.

J'ai une tendance, une habitude à serrer ma cage, à me comprimer.

Ces prises de conscience, ces nouvelles sensations et ces signaux somatiques nouvellement perçus

²La proprioception concerne l'habileté à détecter la tension musculaire et l'orientation des membres du corps dans l'espace (Smitt & Bird, 2013).

rendent possible l'exploration de différentes avenues pour résoudre certaines de mes préoccupations : quelles sont les tensions qui entravent la légèreté dans mon jeu? Comment obtenir un son moins dur? Comment rester ancré? Bien entendu, il est toujours possible de consulter un professeur pour demander conseil, mais en période de répétition, l'interprète se trouve seul face à ses questionnements et à sa recherche. Il m'apparaît donc important d'être capable de s'observer et de développer des stratégies d'auto-pédagogie sur lesquelles on peut compter pour continuer son évolution vers une approche d'interprétation personnelle. D'autre part, je crois que l'accueil sans jugement de ses propres sensations est nécessaire à l'émergence d'une véritable confiance. C'est sur une écoute authentique et intègre de soi que se construit doucement ce que la communauté Feldenkrais appelle l'**autorité intérieure**. Pour sentir, personne n'a besoin de l'approbation ou de la permission d'une autorité extérieure. Cette dimension indiscutable de la perception de soi invite donc à faire ses propres choix quant à la réalisation de ses actions.

4.2 Apprendre à s'apprendre

Cette catégorie renferme des éléments essentiels de la pédagogie de la méthode Feldenkrais pour faciliter les apprentissages qui s'adressent au corps. Encore une fois, ne sont relevées que les stratégies pédagogiques que j'ai observées dans ma pratique.

4.2.1 La lenteur et la diminution des efforts pour mieux sentir

La lenteur permet l'intégration d'un plus grand nombre d'observations sensorielles. Alliée à la réduction de l'effort, elle favorise les différenciations neuromotrices nécessaires à l'acquisition de gestes bien coordonnés et raffinés (Doidge, 2015). Évidemment, pratiquer dans la lenteur faisait déjà partie de mes outils de travail tout comme répéter en favorisant une détente physique. Toutefois, la diminution des efforts musculaires à l'instrument a souvent l'objectif d'éviter les tensions et les blessures plutôt que d'augmenter la sensibilité proprioceptive. L'élément nouveau dans mes outils de travail réside donc

dans le fait de diminuer les efforts pour mieux sentir des petites subtilités dans mes gestes et mieux discriminer les gestes efficaces de ceux qui le sont moins.

4.2.2 L'importance de s'accorder des pauses

Le simple fait de m'arrêter me permet de prendre du recul.

Je prends une mini pause, le temps de me relâcher et je reprends.

J'ai réalisé à quel point s'accorder des pauses est important pour conserver une qualité de présence à soi et à son travail. Répéter mécaniquement dans l'espoir de bien maîtriser un trait ne conduit pas à un jeu sensible et vivant. Cela empêche de maximiser son potentiel et diminue le plaisir de pratiquer. Maintenant, quand je réalise que je répète un passage de façon compulsive, j'ai davantage le réflexe de m'arrêter quelques secondes simplement pour renouveler mon attention et revenir à mon corps et à ce que j'essaie de faire. De cette façon, je donne la chance à d'autres avenues possibles pour accomplir la tâche demandée d'émerger.

4.2.3 Ouverture du focus de l'attention

Dans les leçons PCM, nous sommes souvent invités à faire des allers-retours entre une écoute analytique du corps et une écoute plus globale. Adopter une attention détendue non focalisée à un endroit plus qu'à un autre facilite la prise de conscience de la transmission des mouvements dans l'ensemble du corps et le repérage des points où on se retient physiquement. Il a été démontré qu'un focus d'attention élargi est associé une meilleure pensée critique de même qu'à une hyper-conscience de l'environnement (Rhoads *et al.* 2012). Par exemple, grâce à un focus attentionnel plus ouvert, j'ai pu conscientiser certaines habitudes de tension :

En délaissant un peu le focus sur mes doigts, et en prenant un focus plus large, je sens qu'au moment de faire les trilles, je sers un peu l'aisselle contre ma cage, comme si je serrais l'épaule.

4.2.4 Cesser de vouloir réussir

Savoir se détacher du but à atteindre n'est pas chose facile. Toutefois, la volonté de réussir vient souvent avec son corollaire conscient ou inconscient: la peur ne pas réussir. Cette peur peut devenir la source de raideurs et de tensions inutiles qui diminuent la qualité des moyens déployés pour atteindre l'objectif.

Je me suis dis [...] que je me permettrai de très mal jouer. [...] Ce fut le moment où j'ai le mieux joué!

4.2.5 L'importance du processus: exploration et recherche

La pédagogie Feldenkrais rejoint sur certains points celle proposée par le *Mindful Learning* (Langer, 1998). On y insiste sur l'importance de s'attarder au processus de recherche et d'exploration et on invite l'apprenant à garder l'esprit ouvert à la nouveauté. L'élève est encouragé à chercher ses réponses par lui-même sans tenter de reproduire un modèle imposé de l'extérieur. Cette attitude de recherche et d'exploration s'avère utile en répétition pour trouver des solutions aux difficultés rencontrées.

4.2.6 La recherche de différenciation

Chez un pianiste, la différenciation se joue autant au niveau moteur qu'au niveau auditif. Pour bâtir sa technique pianistique sur des bases solides, un pianiste doit être capable de distinguer toutes les subtiles nuances de timbre et d'attaque des sons qu'il produit mais aussi être conscient des moyens qu'il a utilisés pour les obtenir. Autrement, sa technique ne serait tributaire que du hasard. Par exemple, dans mes répétitions, je pouvais décider d'alterner entre des sons durs et des sons moins durs pour chercher les différences sensorielles et sonores grâce auxquelles il est possible de mieux contrôler ma sonorité.

4.2.7 La recherche de confort dans le geste

La quête de confort, cet état dans lequel le corps et l'esprit n'ont pas d'effort particulier à faire pour se

sentir bien, rejoint une des motivations initiales qui m'ont poussé à entreprendre des cours d'éducation somatique : me sentir mieux, développer davantage de plaisir et de bien-être en jouant. De plus, le corps absorbe mieux les informations sensorielles quand il est détendu et qu'il ne lutte pas contre un inconfort. Pour mieux comprendre l'importance du confort en jouant, il suffit de penser au choix de doigtés pour jouer un trait. Quels doigtés va choisir un pianiste et sous quel motif? Pour des doigtés équivalents, les pianistes optent pour les plus confortables. Ils nécessitent moins d'efforts et ne préoccupent pas l'esprit.

4.3 Rechercher une optimisation des gestes

La dernière catégorie regroupe différents paramètres de mouvement abordés dans la méthode Feldenkrais que j'ai utilisés dans mes répétitions comme support à l'optimisation des gestes.

4.3.1 Le corps connecté

La méthode Feldenkrais insiste beaucoup sur la participation de tout le corps dans l'organisation des mouvements. « Quand le corps est bien organisé, la tension musculaire s'y trouve limitée et l'effort requis pour chaque action est réparti au travers des muscles, du squelette et des tissus conjonctifs » (Doidge, 2015, p. 175, ma traduction). Pour y arriver, chaque partie du corps doit rester connectée à l'ensemble pour bien tenir son rôle dans l'exécution des mouvements. Les connexions biomécaniques travaillées dans les PCM que j'ai tenté de cultiver au piano sont la connexion *bassin – dos – cage thoracique*, la connexion *bras – bas du dos* et la connexion *doigts – omoplates – bassin*.

4.3.2 L'initiation du mouvement par le centre du corps

Toujours dans la perspective de jouer avec tout le corps, j'ai remarqué à plusieurs reprises une intention d'initier le mouvement à partir d'un point central du corps auquel les autres segments sont connectés.

J'exécute le trait en l'initiant avec mon centre [...] et en m'assurant de conserver le lien

entre le bassin, le dos, la colonne, les épaules, le bras et le clavier.

Le bassin tient un rôle essentiel dans l'organisation des gestes. C'est la plus grosse masse osseuse du corps humain et elle agit à titre de pilier central dans la plupart des mouvements, y compris ceux du bras et de la main. Quand un mouvement est initié par le bassin, son exécution s'en trouve facilitée (Goldfarb, 1998). En tirant ainsi profit du puissant groupe des muscles centraux, on diminue les efforts demandés aux membres supérieurs. Il devient possible de développer une technique plus efficace qui devrait en retour faciliter l'expression.

4.3.3 L'intérêt pour la posture

En ce qui concerne la posture, il faut mentionner la forte influence de la technique Alexander que je pratiquais aussi au moment des explicitations. J'ai observé des correspondances entre des postures physiques et des états d'esprit.

Je ressens cette belle verticalité [...]. Les débuts de ma répétition sont très agréables. Je me sens beaucoup plus libre, moins préoccupé qu'à l'habitude par le comment je devrais jouer et je sens que je me laisse beaucoup plus aller.

[Je] ressens une certaine distance [dans mon assise face au piano] qui me garde plus calme...

Je ressens davantage de confiance et de plaisir dans cet alignement.

4.3.4 L'intention organisatrice du geste

Lors de mon parcours en Feldenkrais, j'ai réalisé à quel point un mouvement sans intention sera toujours incomplet. Travailler un geste ne sert à rien si l'intention sous-jacente n'est pas clairement définie. Souvent, une simple intention suffit à organiser de façon juste l'ensemble des mouvements nécessaires à sa réalisation si rien ne vient entraver le corps comme les mauvaises habitudes posturales et les tensions physiques et mentales. Pour maximiser son organisation physique, le musicien doit donc

préciser son intention musicale en amont.

4.3.5 L'ouverture du corps

Pour maximiser l'efficacité inhérente à notre structure corporelle, il faut aussi s'assurer que chaque partie du corps demeure disponible au mouvement, c'est-à-dire qu'aucune ne présente de tension excessive qui viendrait entraver la libre circulation des forces musculaires ou gravitationnelles. J'ai porté une attention particulière à libérer les espaces corporels que je coinçais en jouant. Pour cultiver et entretenir une souplesse et une détente, j'ai souvent refait quelques mouvements tirés des PCM au début et pendant les répétitions.

4.4 Relations entre les catégories

Il est intéressant de soulever les interrelations entre les différentes catégories pour en révéler les étroites imbrications. La figure 2 illustre les contributions d'une catégorie à l'autre. **[figure 2]**

La flèche qui part du phénomène « Apprendre à se sentir » en direction d'« Apprendre à s'apprendre » signifie que la capacité de percevoir consciemment ses sensations et à faire des distinctions entre elles constituent le cœur de l'apprentissage moteur (Doidge, 2015). Par exemple, c'est à partir de la perception du mouvement que le corps peut ajuster la trajectoire d'un geste ou calibrer l'intensité musculaire. Inversement, sans retour d'informations sensorielles fiables sur l'exécution d'un geste, il devient impossible de l'améliorer. Quant à l'autre flèche allant dans le sens opposé, elle indique que certains outils pour « s'apprendre » favorisent non seulement les apprentissages moteurs mais également la capacité à « se sentir » dans le mouvement. Par exemple, pour augmenter la proprioception dans une région du corps plus tendue, il est important de diminuer la tension musculaire qui bien souvent masque des sensations plus fines. Dans les leçons PCM, les rappels constants à diminuer l'amplitude, les efforts et la vitesse dans l'exécution des mouvements aident à réduire le tonus musculaire. Les outils pédagogiques de lenteur et de diminution des efforts contribuent donc à abaisser

10

le seuil différentiel à partir duquel on perçoit les petites variations dans les sensations liées au mouvement et augmentent en retour les capacités à se sentir dans des petits détails. De son côté, l'ouverture du focus de l'attention amène à percevoir le mouvement et ses répercussions dans l'ensemble du corps. Les dernières flèches en direction de « Rechercher une optimisation des gestes » rendent compte de la nécessité de développer à la fois une sensibilité proprioceptive aiguisée et des stratégies d'apprentissage efficaces pour parvenir graduellement à optimiser l'exécution de ses gestes.

5 *Appréciation des retombées de la méthode Feldenkrais sur ma pratique pianistique*

Se sentir, s'apprendre, optimiser ses mouvements, à quel prix? Et pour quoi? Précisons d'abord que les changements relatifs à la perception que j'ai de mon jeu répondent aux préoccupations qui m'avaient initialement poussé à entreprendre ce genre de démarche : meilleur confort, meilleur ancrage et plus de plaisir. En ce qui concerne l'acquisition de nouvelles habitudes de mouvements, le processus d'auto-apprentissage des principes biomécaniques de la méthode Feldenkrais, même s'il semble exiger du temps et de la patience, s'avère très prometteur. Je réalise aussi que cette méthode a des retombées qui dépassent l'univers du mouvement. Mes séances de pratique sont habitées par davantage de présence et cette présence colore différemment les relations avec les autres musiciens avec lesquels je travaille. Voyons brièvement les principaux changements observés.

5.1 Une présence à soi élargie

Une meilleure qualité de contact avec moi constitue le plus grand apport de la méthode Feldenkrais sur ma façon d'aborder le travail de répétition. Me sentir bouger c'est me sentir vivre. J'ai l'impression que cette méthode m'a offert des outils concrets pour sortir doucement de l'univers du mental et m'ancrer davantage dans mon corps, c'est-à-dire dans moi-même, au travers de la dimension sensorielle. D'autre part, cette présence fournit l'éclairage nécessaire pour une prise conscience d'habitudes de mouvements

et de comportements moins souhaitables. Par exemple, ce nouveau regard a fait dévier ma façon de travailler grâce à une attention orientée davantage sur la qualité du processus, l'exploration et le ressenti. De plus, en travaillant avec davantage de conscience de ce que je fais, il devient plus facile d'agir directement sur les paramètres de mon jeu que je veux améliorer. Si je ne sais pas ce que je fais en jouant, je ne pourrai pas l'améliorer. Et inversement, si je sais ce que je fais, je pourrai le refaire à ma guise. Je crois que cette plus grande conscience de soi peut à la fois participer au raffinement du jeu en plus de solidifier la confiance. Et c'est précisément cette conscience de soi en train d'agir et de vivre qui sera utile en situation de performance. Elle permettra une meilleure perception de ce qui se passe en soi pour choisir quels sont les ajustements les plus pertinents à apporter à son jeu (Kleesattel, 2012).

5.2 Vers un ancrage mieux défini et plus stable

La méthode Feldenkrais peut aider à diminuer les effets de l'anxiété de la performance (Lehrer, 1987) et permet d'améliorer la faculté de l'attention grâce au mouvement conscient (Clark *et al.*, 2015). Mon expérience le confirme car je constate effectivement que sur scène, le contact avec mon corps devient une ressource précieuse pour m'ancrer dans l'instant de la performance. J'utilise aussi la mémoire sensorielle pour retrouver l'état de présence procuré par les leçons PCM. Cet état physique et mental devient plus accessible à force de le fréquenter.

5.3 Ouverture du corps et de l'esprit

Un autre apport important de la méthode Feldenkrais se situe dans une plus grande malléabilité du corps et de l'esprit. À l'aide des séquences de mouvements conscients des PCM, il devient possible d'amener davantage de détente et de souplesse dans l'ensemble du corps. Graduellement, le corps devient plus libre d'explorer des nouvelles façons de jouer car il est de moins en moins contraint par des tensions inconscientes ou habituelles. Si une plus grande liberté de mouvement vient faciliter l'exécution d'une difficulté technique, par exemple, un tremolo ou un trait d'octave, une partie de

l'attention qui s'occupe du contrôle moteur se libère et peut s'attarder davantage aux sons, aux timbres, au phrasé, bref, à la musique. Pour illustrer toute la portée d'un corps disponible au mouvement, imaginons une très grande maison avec plusieurs pièces à l'intérieur desquelles se déroule un jeu qui nécessite plusieurs déplacements d'une pièce à l'autre. Imaginons maintenant une autre maison de même dimension avec quelques pièces où l'air ne circule pas, quelques pièces très encombrées de toutes sortes d'objets et d'autres pièces qu'on ne visite jamais car on a oublié leur existence. Quelle maison offre le meilleur terrain de jeu? Dans quelle maison ressentira-t-on un plus grand plaisir de jouer? C'est dans l'optique de rendre le corps plus disponible au jeu qu'une attention particulière fut accordée à la malléabilité du corps en jouant du piano.

D'autre part, l'attitude encouragée par les PCM – aller lentement, diminuer les efforts, explorer, cesser de vouloir réussir, prendre des pauses – a contribué à questionner ma façon de pratiquer. En adoptant une attitude différente en répétition, c'est l'ensemble de la méthode de travail qui se remodèle doucement. Ces nouvelles façons de répéter peuvent servir à dévoiler des aspects du jeu jusqu'ici négligés. La nouveauté dans la méthode de travail devient alors une nouvelle source d'inspiration. Il m'apparaît évident qu'en changeant la façon de pratiquer, on va tôt ou tard arriver à un changement dans le jeu puisque le jeu est le résultat de ce qu'on pratique.

5.4 Nouveau regard sur l'enseignement et sur les coachings

En plus d'avoir influencé mes propres méthodes de travail, les stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais m'ont aussi fourni des outils très intéressants pour l'enseignement du piano, l'accompagnement et le coaching de chanteurs. Il est du rôle du professeur ou du coach de créer un climat qui va favoriser l'apprentissage, la prise de risque et l'exploration. Dans cette optique, le langage tient un rôle précieux pour installer une atmosphère de recherche et de détente. En situation d'enseignement, j'essaie de m'inspirer du style de consignes verbales utilisées dans les PCM. C'est un

langage qui invite à l'exploration plutôt qu'à décrire la seule bonne façon de faire. Par exemple, pour encourager une bonne posture, je vais préférer dire: « essaie de rester dans ta verticalité » plutôt que « tiens-toi droit ». Même si les deux consignes utilisent l'impératif, la première donne la possibilité de ne pas réussir du premier coup et enlève de la pression en plus d'induire que la verticalité est une direction dynamique et non pas une position qu'on tient ou qu'on garde fixe. En plus, les impacts d'un travail sur la perception de soi dépassent la sphère individuelle pour embrasser la réalité des autres qui nous entourent. Il devient possible de cultiver une écoute empathique. Mieux se sentir contribue à mieux sentir l'autre car « ce que nous sentons dans notre propre corps est à la base de ce que nous pouvons appréhender des autres. Nous n'avons aucun accès direct aux états des autres personnes, sinon par l'expérience même de notre propre corps » (Joly, 2006, p. 23). Pour cette raison, je pense qu'une meilleure écoute de l'autre à un niveau somatique devient un effet secondaire d'une meilleure conscience de soi.

5.5 Un complément utile

En décrivant les apports positifs de la méthode Feldenkrais sur ma pratique instrumentale, je ne prétends pas qu'elle soit la solution à toutes les difficultés ni même qu'elle soit la seule approche complémentaire qui s'applique à l'interprétation de la musique. Il existe d'autres approches qui peuvent aborder des enjeux importants comme l'ancrage, la présence et le raffinement technique. Les musiciens peuvent certainement tirer profit de ce genre d'approche car entraîner ses aptitudes psychophysiques sans instrument dans un but qui n'est pas d'ordre musical libère l'esprit de l'exigence d'atteindre un résultat sonore et canalise l'attention sur le corps, c'est-à-dire sur soi-même. La méthode Feldenkrais procure ainsi aux interprètes l'occasion d'améliorer la toile de fond sur laquelle ils construiront leurs interprétations, c'est-à-dire l'incarnation de leur propre corps et leur capacité à le mouvoir à leur guise avec davantage de finesse et de précision. Elle ne donne pas plus de talent mais maximise les chances

de le voir se déployer plus librement et avec moins d'entrave. En bref, la méthode Feldenkrais permet de libérer les forces créatrices que chacun porte en lui. Évidemment, elle ne saurait remplacer les précieux conseils d'un professeur d'interprétation compétent. Et le travail de répétition, d'élaboration d'une conception musicale convaincante et le désir de communiquer une vision artistique doivent demeurer à l'avant-plan des préoccupations du musicien. Cependant, il faut se rappeler qu'au moment où le musicien partagera son interprétation au public, la vie qui y insufflera sera fonction de celle qui circulera en lui-même.

5.6 Observations sur le transfert des apprentissages

L'analyse des auto-explicitations m'a permis de distinguer deux types de transfert d'apprentissage : ceux qui se sont faits à cause de moi et ceux qui se sont faits malgré moi. Le premier type de transfert représente les apprentissages qui sont volontairement intégrés à la répétition. Ils découlent du désir d'explorer des façons différentes de travailler issues de la méthode Feldenkrais. Par exemple, c'est moi qui ai consciemment décidé de porter mon attention sur mes sensations ou de m'attarder au processus plutôt qu'à l'atteinte du résultat. L'autre type de transfert d'apprentissage à l'instrument est plus subtil car il ne semble pas relever pas d'une décision consciente. Les transferts de ce type découlent plutôt des changements survenus dans le corps ou dans la perception de celui-ci. Par exemple, après avoir fait une leçon PCM, une plus grande mobilité du squelette ou des nouveaux espaces de mouvements se sont invités d'eux-mêmes dans ma pratique instrumentale sans que j'aie à y penser. Ces nouvelles qualités de mouvement demandent moins d'efforts conscients pour être intégrées au jeu. C'est comme si elles faisaient momentanément partie de mes mouvements habituels. Elles procurent davantage de plaisir et de liberté dans le jeu. Par contre, elles s'avèrent souvent fugaces et leurs effets positifs sur le corps diminuent tranquillement pour redonner la place aux habitudes corporelles bien ancrées. Pour éviter de retomber dans ses patrons de mouvements habituels et moins confortables, il faut intégrer les nouvelles

habitudes de mouvements et cela requiert du temps et de l'engagement. D'autre part, pour bien intégrer dans son corps les principes biomécaniques promus par la méthode Feldenkrais, la volonté doit être assez forte pour qu'on puisse y accorder le temps et les efforts nécessaires. Comme dans n'importe quelle activité, pour développer des nouvelles aptitudes ou habitudes, il faut s'entraîner. La phase de l'apprentissage requiert une attention soutenue et un contrôle conscient de l'action. Avec le temps, l'attention et le contrôle actif requis pour maintenir les nouvelles habiletés ou habitudes diminueront progressivement (Langer, 1998). Ce processus, dont la durée varie en fonction des besoins et des objectifs de chacun (Kaplan, 1994), exige du temps, de l'engagement et de la présence. Mais il faut éviter de tomber dans le piège de ne penser qu'à ses mouvements pour accélérer le processus. Le contrôle actif du mouvement diminuera toujours la qualité de son exécution (Nelson & Blades, 2002). Il faut apprendre à faire confiance à ses acquis et à permettre à l'intention de guider sa gestuelle dans un fin équilibre entre contrôle et laisser-aller. Un autre piège est celui de détacher le geste de son contenu émotif. Bien qu'il puisse être pertinent de s'attarder à l'aspect mécanique du geste, il ne faut pas laisser sa dimension émotive de côté trop longtemps. Parfois, ce n'est pas la coordination des muscles et du squelette qui fait défaut mais une émotion mal gérée qui vient créer une tension superflue.

6 Conclusion

À l'aide de ses mouvements lents et conscients, les leçons PCM de la méthode Feldenkrais m'ont certainement aidé à développer mes capacités proprioceptives. C'est grâce à ce raffinement de la sensibilité à me sentir bouger que je peux davantage conscientiser ma façon de jouer du piano afin de ne pas rester prisonnier de mauvaises habitudes et de pouvoir progresser avec moins de contraintes. Mais pour émerger, la perception de ces signaux doit s'effectuer à l'aide d'une attention dirigée vers le corps et cette attention n'a pas d'autre choix que de se déployer dans le moment présent. Par conséquent, je conclus qu'à force de m'attarder à percevoir mes sensations de mouvements, j'en arrive à

développer ma présence. À mon sens, cet entraînement à percevoir mon corps, ou autrement dit, à avoir accès à une expérience plus riche et complète d'être moi-même, constitue l'apport principal de la méthode Feldenkrais. Le tandem attention/perception constitue en effet deux aptitudes essentielles développées par la méthode pour arriver à prendre conscience de ses habitudes corporelles et déployer librement sa créativité. Sans attention aux signaux de son corps, autrement dit sans écoute de soi, les mêmes schémas moteurs et mentaux se perpétuent sans même que l'on s'en rende compte. Comment alors réussir à renouveler son jeu et approfondir sa personnalité artistique?

En plus de développer la présence à soi, l'autre contribution de la méthode concerne une plus grande malléabilité du corps et de l'esprit. Concrètement, je sens que dans ma pratique, mon corps offre plus de possibilités et de combinaisons de mouvements car celui-ci est plus sensible. Je pratique aussi de façon différente. J'explore davantage plutôt que d'essayer de fixer un résultat. Je privilégie aussi la qualité des répétitions à la quantité.

Finalement, qu'en est-il de l'amélioration de la qualité de mes mouvements au piano? Bien souvent, les nouveaux schémas moteurs proposés par la méthode Feldenkrais se heurtent à mes habitudes de mouvements fortement imprégnées de mes expériences passées. Alors quand vient le temps d'intégrer des nouvelles postures ou des nouvelles dimensions dans un mouvement à l'instrument, la difficulté est de résister au retour de mes automatismes. Il faut s'armer de patience et envisager le processus d'amélioration sur une longue période temporelle. Puis-je prétendre maîtriser tous les paramètres de mouvement abordés dans la méthode? Bien sûr que non. Mais je peux affirmer que les retombées d'un corps bien connecté et de gestes impliquant tout le corps de façon dynamique s'avèrent très prometteuses. D'ailleurs, il m'arrive de plus en plus fréquemment de pouvoir rester connecté et centré en jouant. Quand j'y parviens, le plaisir de jouer est décuplé et j'en retire une grande joie. Mon jeu me paraît plus spontané, plus libre et plus facile. Malgré leur inconstance, ces expériences positives m'encouragent et démontrent que le changement est possible.

Au terme de cet article, il faut convenir que la méthodologie choisie empêche toute forme de généralisation, d'autant plus que les retombées de la méthode Feldenkrais à la pratique instrumentale peuvent s'articuler de différentes façons, voire prendre différentes formes, en fonction de ce qu'on souhaite développer à travers elle. Pour résumer, j'avancerais sans hésiter que cette méthode aide à cultiver un meilleur état de présence à soi à partir duquel chacun peut puiser en lui les ressources nécessaires pour élaborer les solutions à ses propres enjeux.

© Jean-François Grondin

Doctorant en interprétation, Faculté de musique de l'Université de Montréal

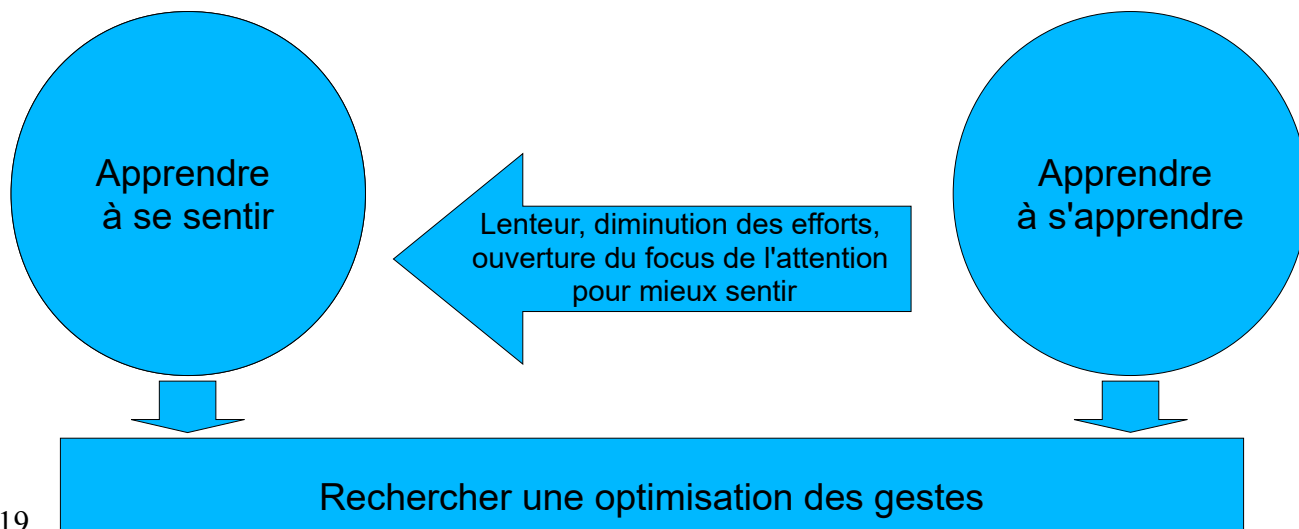
Janvier 2016

Index des figures

Figure 1 : Phénomènes d'influence de la méthode Feldenkrais dans ma pratique pianistique

3 catégories de phénomènes d'influence et leurs éléments constitutifs	
Apprendre à se sentir	<ul style="list-style-type: none"> • Focus attentionnel dirigé vers le corps • Prise de conscience de ses habitudes physiques et mentales • Consolidation de l'autorité intérieure
Apprendre à s'apprendre	<ul style="list-style-type: none"> • La lenteur et la diminution des efforts pour mieux sentir • L'importance de s'accorder des pauses • L'ouverture du focus de l'attention • Cesser de vouloir réussir • L'importance du processus: exploration et recherche • La recherche de confort dans le geste
Rechercher une optimisation des gestes	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps connecté • L'initiation du mouvement par le centre du corps • L'intérêt pour la posture • L'intention organisatrice du geste • L'ouverture du corps

Figure 2 : Les relations entre les catégories



Bibliographie

- BUCHANAN, P. (2012). *The Feldenkrais Method® of Somatic Education. A Compendium of Essays on Alternative Therapy*. p. 147-172.
- CLARK, D. *et al.* (2015). Mindful movement and skilled attention. *Frontiers in Human Neuroscience*, <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2015.00297/abstract>.
- DOIDGE, N. (2015). *The Brain's Way of Healing*. New York : Viking.
- FELDENKRAIS, M. (1992). *L'être et la maturité du comportement*. Paris : Espace du temps présent.
- GALEOTA-WOZNY, N. *et al.* (2005). The Feldenkrais Method® for Musicians. *Senseability*, n° 34.
- GOLDFARB, L. W. (1998). *Articuler le changement*. Paris : Espace du temps présent.
- JOLY, Y. (2006). L'image du corps et la conscience de soi : de l'éducation somatique dans le champ psychologique. *Psychologie Québec* (mai), p. 21-23.
- KAPLAN, I. (1994). *The experience of pianists who have studied the Alexander Technique: Six case studies*. thèse de doctorat, New York University.
- KLEESATTEL, A. L. (2012). *Applications of Somatic Practices to Cello Playing and Pedagogy*. thèse de doctorat, University of Wisconsin.
- LANGER, E. J. (1998). *The Power of Mindful Learning*. Jackson : Perseus Publishing.
- LEHRER, P. M. (1987). A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance. *Journal of Research in Music Education*, vol. 35 n° 3, p. 143-153.
- MUCCHIELLI, A. (2007). Les processus intellectuels fondamentaux sous-jacents aux techniques et méthodes qualitatives. *Recherches qualitatives*, Hors Série n° 3.
- NELSON, S. H. (1989). Playing with the Entire Self : The Feldenkrais Method and Musicians. *Seminars in Neurology*, vol. 9 n° 2, p. 97-104.
- NELSON, S. H. *et al.* (2002). *Singing with Your Whole Self*. Lanham : The Scarecrow Press.
- RHOADS, C. J. *et al.* (2012). Taiji and Qigong Health Benefits : How and Why They Work. *Journal of Asian Martial Arts*, vol. 21 n° 1, p. 9-31.
- SMITT, M. S. *et al.* (2013). Measuring and enhancing proprioception in musicians and dancers. *Clinical Rheumatology* (32), p. 469-473.
- VERMERSCH, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation. *Expliciter*, n° 69, p. 1-31.