HAL open science

Anxiété et apprentissage musical

Pascal Terrien, Emmanuelle Huart

▶ **To cite this version:**

Pascal Terrien, Emmanuelle Huart. Anxiété et apprentissage musical. Anxiété de la performance musicale, Collegium Musicae alliance Sorbonne université, Feb 2022, Paris, France. hal-03562500

HAL Id: hal-03562500

https://amu.hal.science/hal-03562500v1

Submitted on 9 Feb 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Journée d'étude « Anxiété de la performance musicale »
Le 7 février 2022 CRR de Paris

Collegium Musicæ
ALLIANCE SORBONNE UNIVERSITÉ

CONSERVATOIRE NATIONAL SUPÉRIEUR DE MUSIQUE ET DE DANSE DE PARIS

Anxiété et apprentissage musical

Pascal Terrien et Emmanuelle Huart

Aix-Marseille Université, UR 4671 ADEF-GCAF

FED 4238 SFERE-Provence

Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris

SFERE Provence

ADEF
Apprentissage | Didactique | Evaluation | Formation

gcaf
* Geste créatif & Activité formative

Ampiric
Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation

Aix*Marseille université
Initiative d'excellence

Il est seul. Il ouvre le piano, il approche une chaise, il se juche dessus ; ses épaules arrivent à hauteur du clavier : c'est assez pour ce qu'il veut. Pourquoi attend-il d'être seul ? Personne ne l'empêcherait de jouer, pourvu qu'il ne fît pas trop de bruit. Mais il a honte devant les autres, il n'ose pas. Et puis, on cause, on se remue : cela gâte le plaisir. C'est tellement plus beau, quand on est seul !...

Jean-Christophe de Romain Rolland (1932)

J'avais très peur et lorsque nous arrivâmes dans la salle de concert, je dis à mon père : Papa, j'ai oublié tout le début de mon morceau ! Je ne me souviens plus d'une seule note ! Qu'est-ce que je vais faire ? Mon père me rassura de son mieux mais depuis lors je n'ai jamais pu surmonter l'anxiété qui me gagne avant chacun de mes concerts ; ma poitrine se serre, une angoisse affreuse m'étreint. La seule pensée d'apparaître en public est pour moi un cauchemar.

Citation de Pablo Casals (Arcier, 1998, p. 32)

L'anxiété abîme l'estime de soi

La créativité favorise l'estime de soi

(Getz & Lubart, 1998; Barbot et Lubart, 2012; Laloux, 2018)

alors

Est-ce que l'apprentissage par la créativité peut outiller l'apprenti-musicien contre l'anxiété ?

SFERE Provence · ADEF · gcaf · Ampiric Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation · Aix*Marseille université Initiative d'excellence

Caractéristiques de l'anxiété

Symptômes psychologiques (angoisse, peur, nervosité, difficultés à se concentrer, irritabilité, distraction)

symptômes physiques (palpitations cardiaques, tension musculaire, sensation d'étouffement, sueurs, bouffées de chaleur ou de froid, sensation de boule dans la gorge, etc.) (réf. Le Vidal)

- 70 % des musiciens d'orchestre expérimentaient l'anxiété de performance ; 50 % présentaient des douleurs pendant qu'ils jouent de leur instrument ; etc. (Arcier, 2000, p. 34; lire aussi Arcier, 2004; Chneiweiss & Tanneau, 2003 ; Getz & Lubart, 2000)

Caractéristiques de la créativité

Une capacité à réaliser une production qui soit nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste (Amabile, 1996; Bonnardel & Lubart, 2019)
fondée sur des facteurs cognitifs, conatifs et motivationnels, affectifs et environnementaux (Bonnardel, 2009; Didier & Bonardel, 2015; Joliat & al., 2017; Terrien & Tortochot, sous presse).

De la transformation de soi à la résonance émotionnelle

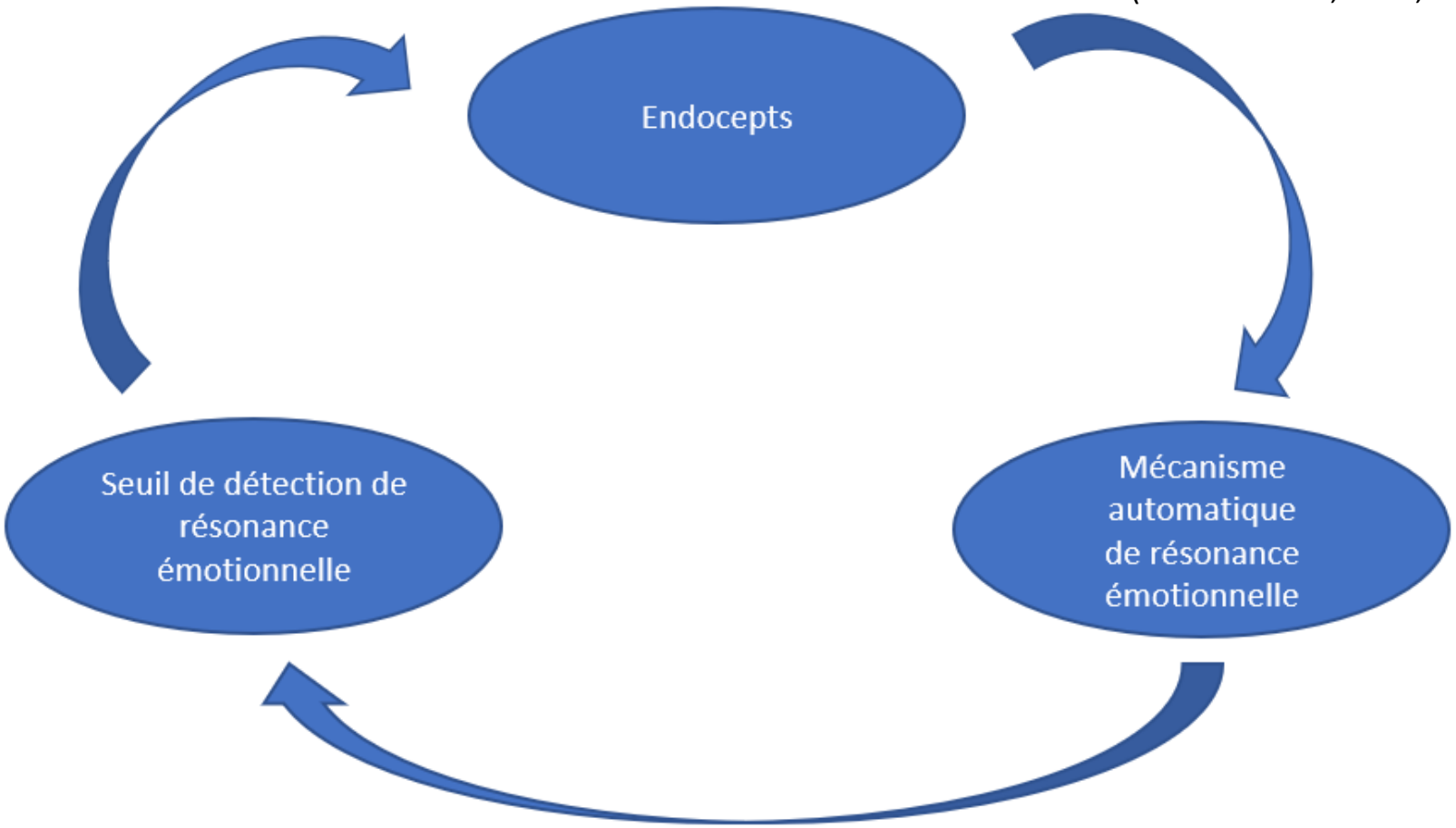
La transformation de soi comme processus motivationnel;
la transformation de soi implique de la créativité;
la transformation de soi comme processus créatif (Getz & Lubart, 1998 ; Barbot et Lubart, 2012)
La relation entre émotion et créativité et le mécanisme de résonance émotionnelle fondé sur **l'endocept** (Arieti, 1976; Averill et al. 1992).

SFERE Provence · ADEF Apprentissage | Didactique | Evaluation | Formation · gcaf · Ampiric Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation · Aix*Marseille université Initiative d'excellence

La théorie du modèle de résonance émotionnelle

(Schéma de Terrien, 2021, d'après Getz et Lubart, 1998)

« Les endocepts sont acquis par l'expérience en même temps que les concepts/images et sont attachés à ces derniers dans la mémoire. » (Getz & Lubart, 1998, 105)



SFERE Provence · ADEF · gcaf · Ampiric Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation · Aix*Marseille université Initiative d'excellence

Méthode adaptée de l’ergo-didactique

1ère étape

Situation de cours et de créativité

E1

E2

2e étape

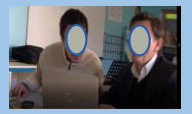
Transcription des vidéo (cf. Elan) et des verbatims (cf. Tropes)

3é étape

Analyse ergo didactique de l’activité d’enseignement et d’apprentissage (Espinassy & Terrien, 2017; Brière, 2017; Terrien & Huart, 2018; Terrien & Tortochot, 2019, sous presse)

4e étape

Analyses croisées terrain et recherche (proche de l’autoconfrontation , Oddone, re, Briante, 1971)



Les données

SIGNES UTILISÉS

I - Signes indiquant la durée des sons et des silences

1) DURÉE DES SONS

Les signes blancs (𝅗𝅥) indiquent généralement des valeurs longues et les signes noirs (𝅘𝅥) des valeurs plus courtes. Ces durées sont relatives. Elles dépendent du tempo choisi pour chaque pièce.

= très long

= long

Signes affectant la durée des sons : = très prolongé = prolongé = écourté

Echelle de durée des sons par ordre décroissant :

2) SILENCES

= pause très longue (point d'orgue) = long = court

III - Signes indiquant les différents modes de jeux

2) CLUSTERS

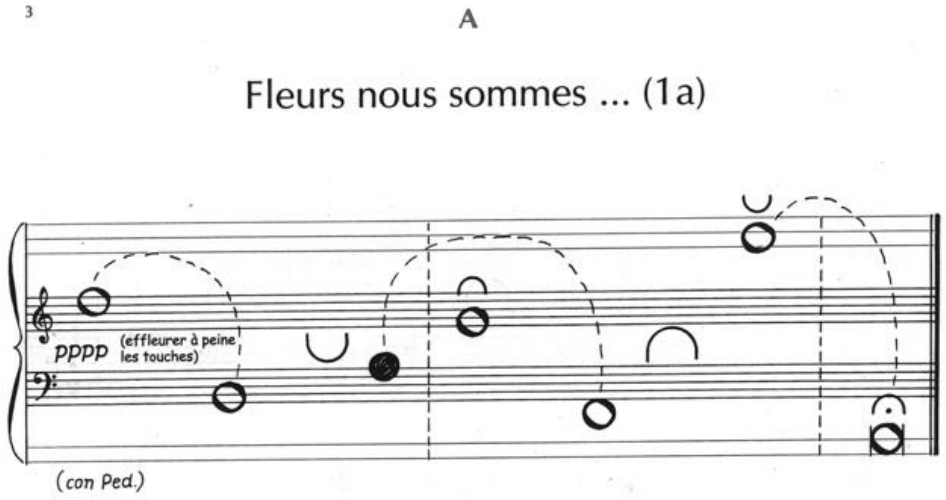
a) avec une étendue approximative

Le signe fait référence au mode de jeu. Les notes qui composent le cluster sont indiquées par les altérations. (Si les altérations ne sont pas précisées, elles peuvent être librement choisies).

= avec la paume, éventuellement avec les cinq doigts

IV - Autres signes

= les deux notes ne sont pas liées mais appartiennent à la même unité et doivent être réalisées dans un même phrasé.



György KURTÁG, *Játékok I*, « Fleurs nous sommes… (1a) », page 3A. © Éditions Henry Lemoine

SFERE Provence
ADEF
gcaf
Ampiric
Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation
Aix*Marseille université
Initiative d'excellence

Deux approches pour apprendre un cluster :

- un travail à partir la partition ;
- un travail à partir du geste créatif fondé sur des savoir-faire instrumentaux (cf. Le cluster) ;

Les deux approches de l'apprentissage du geste de cluster dans les *Játékok* de Kurtag :

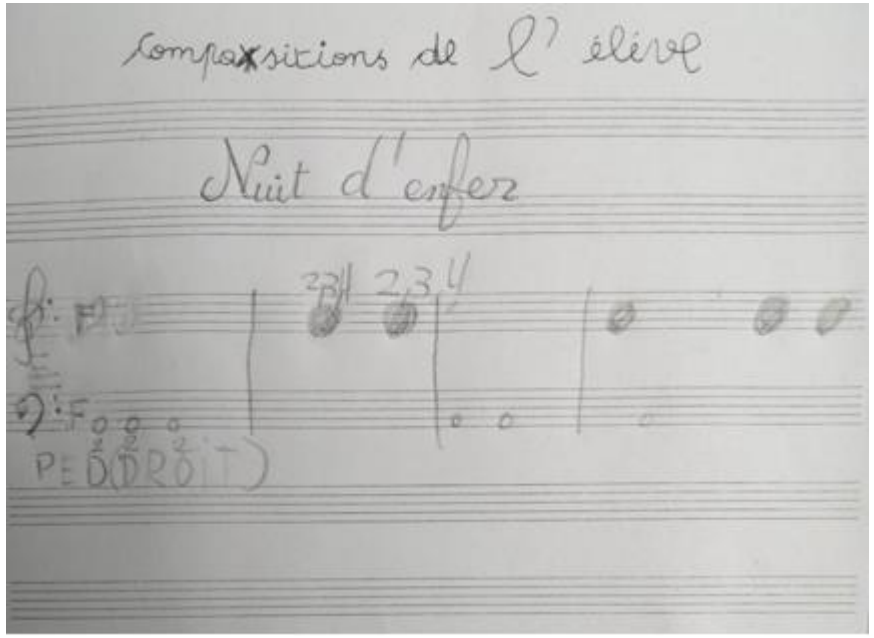
- une approche fondée sur l'activation cognitive (s'appuyant sur le réseau d'une mémoire sémantique) ;
- une approche fondée sur l'activation d'endocepts (s'appuyant sur le réseau émotionnelle nourri de facteurs biologiques sociaux et psychologiques, l'énaction)* ;

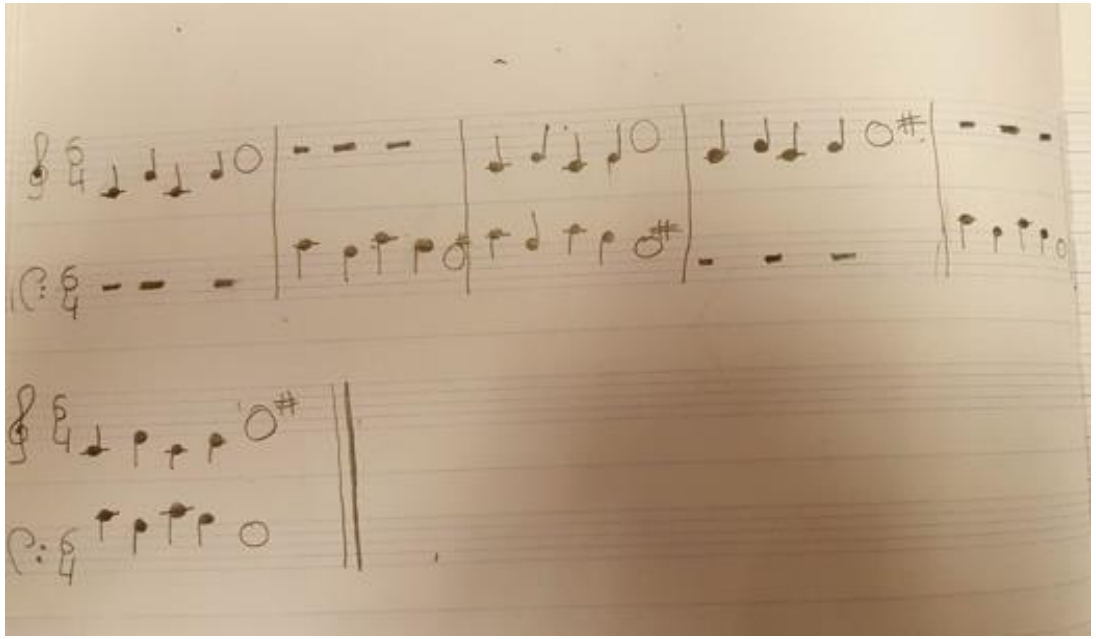
Pour une tâche telle que le cluster des *Játékok* de Kurtag, nous avons proposé :

- au groupe contrôle un apprentissage uniquement fondé sur la partition (activation cognitive) ;
- au groupe expérimental un apprentissage de la partition fondé sur son renforcement par l'activité créative d'une œuvre personnelle (activation d'endocepts) ;

L'activation cognitive susciterait la manifestation de **connaissances déclaratives** ;

L'activation d'endocepts serait la manifestation de **connaissances procédurales.**





SFERE Provence

ADEF

gcaf

Ampiric
Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation

Aix*Marseille université
Initiative d'excellence

Résultats et discussion

6. Résultats

- Respect de la partition, notamment à travers le respect des pattern temporels et spatiaux ;
- Respects des éléments caractéristiques du mode de jeu : homogénéité ; anticipation de l'alternance ; fluidité-hésitation-tâtonnement ; mobilité des mains et des bras.

	homogénéité	Anticipation de l'alternance	Respect de la partition	Fluidité-hésitation-tâtonnement	Mobilité des mains et des bras
1 : A +/- 20s	3	2	3	3	2
2 : M +/- 30s	3	3	2	2	2
3 : E +/- 20s	3	2	2	2	2
4 : S +/- 20s	3	1	2	2	2

1 : non acquis
2 : acquis
3 : expert
Mobilité : au contact du clavier ou non

Activation cognitive	Activation d'endocepts
L'écriture de la musique La lecture de la musique Le respect de la partition La discrimination des modes de jeux La discrimination des espaces sur le clavier Les doigtés	Le geste du cluster L'homogénéité sonore ou de l'agrégat L'anticipation du geste L'aisance des geste et des mouvements (mobilité) Oubli de certains facteurs anxiogènes
augmentation significative de l'aisance pianistique	

1. Les limites de l’étude

- Un échantillonnage faible : 4 élèves et deux par groupes ;
- Un mode de jeu unique là où Kurtag en utilise plusieurs ;
- Un temps d’apprentissage assez court : 1 semaine ;
- Pas de regard sur l’activité d’apprentissage des élèves ;
- Pas de contrôle sur le travail de créativité et de composition des deux élèves ;
- Nous n’avons pas pu confronter les élèves à la découverte d’une nouvelle pièces avec le même geste ;
- Ecueil de la partition avec ses contraintes écrites ;
- Piano numérique chez les élèves et non piano acoustique comme au conservatoire ;
- Que des élèves filles : les garçons auraient-ils eu d’autres résultats ;
- Pilotage du professeur plus directif pour certains élèves ;

2. Les apports de ces observations

2.1 du point de vue didactique sur la relation entre créativité et anxiété

- L'élaboration de contrats didactiques fondés sur les jeux semblent favoriser la lutte contre l'anxiété ;
- Si l'activation d'endocept sert l'apprentissage, il semble nécessaire que l'enseignant sache la mettre en relation avec l'activation cognitive pour que l'élève soit en mesure de transférer le sens de son geste dans une autre situation didactique ;
- Cette observation rappelle que beaucoup de savoirs et savoir-faire musicaux ne sont pas axiomatique ;

2.2 Sur le plan pédagogique

- Ces observations montrent la différence entre le cognitif et l'endocept, le savoir déclaratif et le savoir procédural ;
- Elle informe aussi le rapport au temps dans l'apprentissage ;
- Elle montre qu'un élève ayant confiance en lui réalise plus facilement une tâche ;
- Mais qu'il ne semble pas en mesure d'associer l'activation cognitive à l'activation endocepts (est-ce une conséquence de notre éducation ?) ;
- Elle souligne l'importance du professeur dans l'accompagnement de l'élève dans ses apprentissages ;

2.3 Un apprentissage musical créatif favorise sous certaines conditions la lutte contre anxiété

- Ces observations révèlent l'effet d'un geste créatif dans une activité formative ;
- L'apprentissage par le geste créatif semble sous certaines conditions favoriser la lutte contre l'anxiété ;
- Si la créativité s'appuient sur des facteurs cognitifs, affectifs et environnementaux, conatifs et motivationnels, leur prise en compte dans une situation pédagogique devraient aider le professeur à construire des situations didactiques non anxiogènes visant la transformation de soi et le développement de l'estime de soi chez l'élève.

Amabile, T.M. (1996). *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview.
Amabile, T.M. (2016). The motivation for creativity. In R. J. Sternberg, S. T. Fiske, & D. Foss (Eds.), *Scientists making a difference: One hundred eminent behavioral and brain scientists talk about their most important contributions* (pp. 275-278). London: Cambridge University Press.
André, C. & Légeron, P. (2003.). *La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale*. Paris : Odile Jacob.
Arcier, A-F. (1998.). *Le trac : le comprendre pour mieux l'apprivoiser.* Onet-le-Château : AleXitère.
Arcier, A-F. (2004.). *Le trac, stratégies pour le maîtriser.* Onet-le-Château : AleXitère.
Arieti, S. (1976). *Creativity: The magic synthesis.* Basic.
Averill, J. R. (1992). The structural bases of emotional behavior: A metatheoretical analysis. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 1–24). Sage Publications, Inc.
Averill, J. R. (2000). Intelligence, emotion, and creativity: From trichotomy to trinity. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 277–298). Jossey-Bass.
Barbier du Vimont, H. (1998.). *Vaincre et dominer le trac*. Paris : Éditions de Vecchi.
Barbot, B., Tan, M., Randi, J., Santa-Donato, G., & Grigorenko, E. L. (2012). Essential skills for Creative Writing: Integrating Multiple Domain-Specific Perspectives. *Thinking skills and Creativity*, *7,* 209-223.
Bonnardel, N. & Lubart, T. (2019). La créativité : approches et méthodes en psychologie et en ergonomie. *RIMHE : Revue Interdisciplinaire Management, Homme & Entreprise*, 37,8, 79-98. https://doi.org/10.3917/rimhe.037.0079
Chneiweiss, L. & Tanneau E. (2003.). *Maîtriser son trac.* Paris : Odile Jacob.
Csikszentmihalyi, M. (2006). A systems perspective on creativity. In. J.Henry (Ed.), *Creative management and Development*, 3-17. London: Sage Publications.
Didier, J., et Bonnardel, N. (2020). Activités de conception créatives : nouvelles perspectives dans la formation des enseignants. Dans J. Didier et N. Bonnardel (Eds.), *Didactique de la conception* (pp. 53-66). Belfort-Montbéliard, France: UTBM. http://hdl.handle.net/20.500.12162/3871
Galand, Benoît, « Réussite scolaire et estime de soi », *Eduquer et Former*, Éditions Sciences Humaines, 2011, p. 155-161.
Getz, I., Lubart, T. (1998). Le rôle des émotions dans la transformation créative de soi. Dans Barbier, J.-M. & Galatanu, O. (Eds.), *Action, affects et transformation de soi* (pp. 93-114). Paris : PUF.
Huart, E., Terrien, P., (2019). Les *Játékok* de György Kurtag, des tâches aux activités du pianiste. In Terrien, P., Güswell, A., Vivien, R. (Textes rassemblés par). *Didactique de la musique instrumentale. Entre tâche et activité.* Paris, L'Harmattan, p. 115-135.
Laloux, M. (2018) *Le trac du musicien. Etudes pour des remédiations pédagogiques*. Sous la direction de P. Terrien. IESM d'Aix-en-Provence.
Lubart, T., Mouchiroud, C., Tordjman, S., & Zenasni, F. (2015). *Psychologie de la créativité*. Paris: Armand Colin.
Terrien, P. (2006.). *L'écoute musicale au collège, fondements anthropologiques et psychologiques.* Paris : L'Harmattan.
Terrien, P., Huart, E. (2018). György Kurtág's *Játékok*: a tool to learn the piano. *IMPAR Online journal for artistic research in music.* Vol. 2, Nº1, *Music for and by children*, pp. 34-48. (ISSN 2184-1993) DOI: https://doi.org/10.34624/impar.v2i1.808
Zenasni, F., Lubart, T., Getz, I. (2002). Etude les relations entre émotion et créativité. https://www.escom.org

CONSERVATOIRE NATIONAL SUPÉRIEUR DE MUSIQUE ET DE DANSE DE PARIS

Merci pour votre attention

SFERE Provence

ADEF

gcaf

Ampiric
Pôle pilote de formation des enseignants et de recherche pour l'éducation

Aix*Marseille université
Initiative d'excellence