

# LE TRAVAIL INSTRUMENTAL : COMMENT EN TIRER LE MAXIMUM!

PAR MATHIEU BOUCHER | Faculté de musique de l'Université Laval | mathieu.boucher.1@ulaval.ca

Peu importe le rôle que peut y jouer l'hérédité, atteindre un niveau élevé en musique demande du temps ainsi qu'un travail soutenu. En fait, 10,000 heures de travail seraient nécessaires selon une étude, uniquement pour atteindre un niveau instrumental considéré comme professionnel (Ericsson, Krampe, et Tesch-Römer, 1993). L'accumulation d'heures de travail ne serait toutefois pas l'unique facteur pour atteindre un tel niveau, car encore faut-il que le travail effectué en soit un de qualité. En effet, faire de la musique pour le plaisir est une activité tout à fait louable, mais il ne faut pas la confondre avec le travail instrumental. Ce dernier implique une intention de s'améliorer, notamment en structurant les activités effectuées et en évaluant constamment les résultats obtenus afin d'ajuster conséquemment les stratégies utilisées. Le but poursuivi est d'optimiser la préparation d'un musicien pour toute forme de prestation musicale (concert, examen, audition, enregistrement, etc.). Pour arriver à préparer adéquatement les élèves à l'activité hautement autonome qu'est le travail instrumental, il serait pertinent d'examiner plus en détails ce qui constitue un travail instrumental efficace.

Chaffin et Lemieux (2004) proposent cinq composantes d'un travail instrumental efficace soit : (a) maximiser la concentration, (b) se former une image globale de la pièce à jouer, (c) se donner des buts spécifiques, (d) développer un usage flexible de plusieurs stratégies ainsi que (e) s'autoévaluer de façon constante. Ces cinq composantes, issues d'études où des musiciens experts ont été observés ou questionnés à propos de leurs méthodes de travail, doivent être considérées comme interdépendantes et ne sont nullement un ordre d'activités à prescrire aux élèves. Le but de cet article est de présenter les deux premières composantes, soit celles portant sur la concentration et la formation d'une image globale de la pièce à jouer, tout en offrant des stratégies étudiées scientifiquement pouvant être utilisées par les élèves. De plus, des pistes de réflexion visant à remettre en question certaines stratégies traditionnellement enseignées sont aussi présentées. Les trois dernières composantes feront l'objet d'un article futur.

## La concentration

La concentration pendant un apprentissage nécessite de focaliser entièrement son attention sur un seul objet afin d'optimiser la rétention des informations. La concentration d'une personne peut toutefois être affectée par plusieurs facteurs comme les dérangements extérieurs, les pensées inutiles au moment de travailler ou alors la fatigue physique ou mentale. Le musicien peut gérer les

dérangements extérieurs en choisissant un endroit de travail approprié et certaines techniques d'exercice mental peuvent lui permettre de s'entraîner à centrer son attention en évitant les pensées inutiles. Mais le musicien peut également limiter l'effet de la fatigue sur sa concentration, entre autres en gérant adéquatement son temps de travail. En fait, il peut le faire en gérant le moment des séances de travail et la répartition de celles-ci.

## La gestion du temps

Le moment des séances de travail

Selon certaines études, le moment de la journée choisi pour travailler son instrument aurait une incidence sur la concentration de l'individu. À titre d'exemple, les violonistes les plus accomplis ayant participé à l'étude d'Ericsson et al. (1993) travailleraient leur instrument principalement le matin, feraient souvent des siestes en après-midi, et poursuivraient le travail instrumental en soirée. En fait, le matin serait pour plusieurs le moment où les capacités mentales sont à leur maximum, et c'est pourquoi il est souvent préconisé pour se pencher sur les aspects les plus exigeants du matériel à apprendre. Comme la période du matin se déroule souvent à l'école pour plusieurs élèves, ceux-ci doivent tout de même trouver un moment de la journée où le travail instrumental pourra se faire dans les meilleures conditions possibles afin d'optimiser la concentration.

## La répartition du temps de travail

Séparer efficacement le temps de travail en courtes séances peut aussi influencer la qualité de concentration de l'individu. En effet, de trop longues séances diminueront la qualité de l'attention alors que celle-ci sera plus facile à soutenir si l'apprenant répartit ses séances de travail en courtes périodes, d'une durée variable selon son âge, tout en s'assurant de prendre régulièrement des pauses.

Cette stratégie est soutenue par un phénomène qu'on appelle l'effet « début-fin » (Sousa, 2002). En fait, Sousa explique que le niveau de rétention de l'information peut varier à l'intérieur d'une même séance d'apprentissage. En effet, un apprenant a tendance à mieux garder en mémoire ce qui est appris lors du début et de la fin d'une séance d'apprentissage. Quant au milieu de la séance, que l'auteur appelle la période de faible intensité, il serait moins efficace sur le plan de l'apprentissage car le niveau de la rétention diminuerait pendant cette période. Ce phénomène semble inévitable, mais il est intéressant de savoir que la portion de temps occupée par cette période de faible intensité augmenterait

Le mot « pratique », au sens où nous l'utilisons couramment dans le domaine de la musique, est un anglicisme.

proportionnellement avec la longueur de la séance de travail. Par exemple, si une séance de travail dure 60 minutes, la période de faible intensité sera plus longue que la somme des deux périodes de faible intensité présentes lorsque le même travail est réparti en deux séances de 30 minutes. Des périodes de travail relativement courtes diminuent donc la portion occupée par la période de faible intensité. En somme, répartir le travail en courtes périodes aurait non seulement un effet positif sur la concentration en limitant la fatigue, mais cela aurait également un effet positif sur la rétention de l'information apprise pendant ces séances.

Ces données sur la gestion du temps dans le travail instrumental pourraient alimenter une remise en question de certaines stratégies traditionnellement suggérées. En effet, à la lumière des données scientifiques présentées, on peut se demander si on utilise adéquatement les moments de travail les plus propices à la rétention d'information, soit le début d'une journée de travail et le début ou la fin de chaque séance subséquente. Les exercices techniques routiniers étant souvent planifiés en début de séance, ne serait-il pas plutôt préférable de profiter des moments où les capacités mentales sont à leur maximum pour apprendre de nouveaux segments ou travailler sur des passages difficiles? En fait, peu importe la priorité accordée aux différentes activités comprises dans le travail instrumental, il conviendrait simplement de profiter consciemment des moments les plus appropriés à l'apprentissage afin d'y planifier les activités considérées comme plus importantes selon les objectifs d'apprentissage.

Malgré l'existence de stratégies pouvant aider à soutenir la concentration, cette dernière présente tout de même des limites. Des données sur les limites de la concentration seront maintenant présentées et la visualisation sera décrite comme une stratégie pouvant pallier à ces limites.

### Les limites de la concentration

Bien que des stratégies existent pour gérer le temps de répétition de manière à favoriser un travail concentré, la concentration humaine comporte toutefois des limites qu'il faut respecter afin de maximiser la qualité du travail instrumental. Des études sur le sujet parlent d'une limite de quatre ou cinq heures accumulées de travail quotidien concentré. En respectant cette limite, le musicien éviterait de s'épuiser, ce qui lui permettrait par le fait même de soutenir ce rythme de travail à plus long terme. Toutefois, il est possible d'ajouter aux séances passées à l'instrument d'autres activités d'apprentissage, réalisées cette fois en dehors de l'instrument, afin de poursuivre l'apprentissage au-delà du maximum de durée recommandée, sans pour autant s'épuiser physiquement. C'est le cas entre autres de la visualisation qui sera maintenant examinée plus en détails.

### La visualisation

Souvent présentée comme une alternative ou un ajout à la pratique physique, la visualisation est définie comme une répétition cognitive ou imaginaire d'une tâche motrice sans mouvement musculaire (Jørgensen, 2004). La visualisation peut porter sur plusieurs aspects du jeu instrumental; on peut entre autres jouer mentalement une pièce en imaginant le mouvement de nos doigts, en imaginant la partition ou alors en s'imaginant en train d'interpréter la pièce devant public. En fait, ce type de stratégie permet de consolider les apprentissages acquis pendant le travail instrumental, car les régions du cerveau activées lorsqu'un musicien visualise une pièce en pensant aux sons et à ses mouvements sont les mêmes que celles activées pendant l'exécution physique (Lehmann, Sloboda, et Woody, 2007). Cette répétition mentale peut s'effectuer à tout moment de la vie quotidienne, pendant des pauses publicitaires à la télévision, dans l'autobus ou au moment de s'endormir. En conclusion, la visualisation permet de consolider les apprentissages effectués à l'instrument en plus d'avoir l'avantage d'éviter une certaine fatigue sur le plan physique.

Comme la visualisation, d'autres stratégies dites « sans instrument » peuvent permettre de contribuer à diminuer la fatigue et à maximiser la concentration comme l'analyse de la partition ou l'écoute d'enregistrement. En plus de contribuer à ce but, ces deux stratégies permettent également à l'apprenant de se former une image globale de la pièce à jouer, ce qui constitue la deuxième composante d'un travail instrumental efficace qui sera maintenant présentée.

### L'image globale

La deuxième composante d'un travail instrumental efficace concerne la capacité de se former une image globale de la pièce à travailler. Cette image globale comporte une vision d'ensemble de la structure de la pièce ainsi qu'un modèle musical qui serviront de référence lors des multiples décisions à prendre concernant les détails de technique et d'interprétation. En fait, cette image peut concerner la notation musicale, la sonorité ou l'interprétation. Une image globale de la notation musicale fait référence à la hiérarchie des différents éléments de la structure d'une œuvre comme par exemple les notes, les motifs mélodiques, les phrases, les sections, la pièce, etc. Acquérir une bonne vue d'ensemble de la structure d'une pièce demande donc une analyse détaillée de la partition. Quant à une image globale de la sonorité et de l'interprétation, elle concerne un modèle musical dont l'utilité pour l'apprenant est de servir de référence pour évaluer si ce qu'il entend lui convient ou non. Ce modèle est acquis avec l'expérience, mais aussi au contact d'autres musiciens que ce soit par les enregistrements ou les concerts.

### Analyse de la partition

Analyser la partition de l'œuvre en apprentissage aiderait entre autres l'apprenant à identifier les éléments liés à la structure de l'œuvre, comme les sections ou le phrasé, mais également à repérer les passages plus difficiles qui nécessiteront une attention particulière. Ce travail permettra ensuite d'anticiper et de planifier plus facilement le travail à effectuer pendant les séances de travail. En effet, il semble que, la plupart du temps, les musiciens experts débutent l'apprentissage d'une pièce en travaillant les passages plus difficiles qui ont été préalablement identifiés et ce, pour les régler le plus rapidement possible. Par la suite, la planification du travail des différentes sections de la pièce est décidée en fonction de la structure de l'œuvre, soit les phrases et les sections, elles aussi relevées grâce à l'analyse de la partition. Le travail de l'élève devrait donc être structuré en fonction des phrases et des sections de la pièce, plutôt qu'avec « les lignes » que les débutants ont souvent le réflexe d'utiliser.


L'analyse de la partition est en fait une activité malheureusement trop souvent considérée comme une perte de temps par les élèves. En fait, des études ont suggéré que, contrairement à ce qui vient d'être mentionné, le fait d'analyser une nouvelle pièce avant même d'aborder le travail physique aurait plutôt pour effet de réduire le nombre de répétitions nécessaires pour la maîtriser. L'analyse de la partition constitue donc une activité permettant de se former une image globale de la pièce à jouer sur le plan de la notation musicale. Les décisions sur les plans de la sonorité et de l'interprétation sont plutôt prises en fonction de l'autre aspect de l'image globale, soit un modèle musical développé, entre autres, grâce à l'écoute d'autres artistes.

### L'écoute d'autres musiciens

Le musicien fait des choix d'interprétation et de sonorité en fonction d'un modèle musical présent dans son esprit. De façon très simple, c'est grâce à ce modèle qu'il détermine si ce qu'il entend lui plait ou non. Il ne s'agit pas d'une interprétation d'une pièce à copier, mais bien d'un ensemble de critères développés au contact d'un style de musique en particulier. Les musiciens avancés ont bien développé ce qu'on peut appeler un modèle

interne, c'est-à-dire une conception claire des critères de différents styles musicaux. Par exemple, un musicien avancé saura, peut-être sans pouvoir l'expliquer, comment traiter le rythme de façon expressive lorsqu'on joue un prélude baroque ou une pièce nécessitant un rubato romantique. En ce qui concerne les musiciens moins avancés, ces deux manières différentes d'aborder le rythme peuvent évidemment leur être expliquées avec des mots, mais peut-être que ces explications demanderont moins d'énergie au professeur si l'élève a entendu ce type de jeu régulièrement auparavant. Combien de notions musicales (rubato, phrasé, retard, nuances, etc.) sont souvent décrites comme « senties »; elles sont difficiles à expliquer peut-être précisément pour la raison qu'elles ont été acquises sans explication au contact, par les enregistrements ou les concerts, d'artistes dont le contrôle de ces paramètres étaient remarquables. Il en va de même pour la sonorité; au contact d'artistes dont la sonorité est aussi remarquable, l'apprenant se fait un modèle de cette sonorité et souhaitera probablement la reproduire dans son propre jeu.

Le modèle musical interne permet donc à un musicien de servir de référence dans l'évaluation de son propre jeu. C'est par contre au contact du jeu d'autres musiciens, que ce soit par l'écoute d'enregistrements, l'assistance à des concerts, ou plus récemment, de visionnements de prestations musicales sur Internet, que le musicien développe ses propres modèles internes. Plus le modèle d'un apprenant est raffiné, plus raffinée est l'évaluation de son propre jeu.

En conclusion, l'écoute musicale et l'analyse de la partition sont donc des activités qui auraient non seulement un effet positif sur la formation d'une image globale pour le musicien, mais elles représenteraient également pour lui des activités réalisables pour poursuivre les apprentissages lorsque la fatigue commence à affecter sa concentration. Mais l'image globale aurait également un effet sur les trois autres composantes d'un travail instrumental efficace que sont les capacités de se donner des buts spécifiques, de développer un usage flexible de plusieurs stratégies ainsi que de s'autoévaluer de façon constante. La présentation de ces trois dernières composantes ainsi que des stratégies de travail étudiées scientifiquement pouvant y être associées fera l'objet d'un article futur. 

**Mathieu Boucher** est diplômé du Conservatoire de musique de Québec et de la Faculté de musique de l'Université Laval, Mathieu Boucher est présentement professeur de guitare classique au Cégep de Ste-Foy. Il poursuit également un doctorat en didactique instrumentale à la Faculté de musique de l'Université Laval et ses recherches portent sur l'efficacité du travail instrumental. Il offre d'ailleurs une formation élargie sur le sujet de cet article pour le Centre d'excellence en pédagogie musicale de l'Université Laval.

### Références

- Chaffin, Roger, et Anthony Lemieux.** « General Perspectives on Achieving Musical Excellence ». Dans *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*, sous la direction de Aaron Williamon, 19-39. New York: Oxford University Press, 2004.
- Ericsson, K. Anders, Ralf Th. Krampe, et Clemens Tesch-Romer.** « The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance ». *Psychological Review* 100, n 3 (1993) : 363-406.
- Jørgensen, Harald.** « Strategies for Individual Practice ». Dans *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*, sous la direction de Aaron Williamon, 85-103. New York: Oxford University Press, 2004.
- Lehmann, Andreas C., John Sloboda, et Robert Woody.** *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press, 2007.
- Sousa, David A.** *Un cerveau pour apprendre*. Montréal: Chenelière Éducation, 2002.