

Annexe 10. Quelques réflexions sur les aspects psychologiques liés à l'interprétation

*J.A. Monfort
(15 / 08 / 2016)*

Ce qui suit concerne principalement l'appréhension liée au fait de devoir jouer devant un auditoire. C'est donc la **relation « individu-société »** qui est centrale, et elle s'apprécie principalement autour de la **qualité d'exécution attendue** : cette qualité est appréciée de part et d'autre de l'instrument, ie au niveau de la production musical et au niveau de la consommation musicale.

1. L'appréhension

L'**appréhension**, ou même l'**anxiété**, (avant, pendant ou après une instrumentation) peuvent être liées à divers éléments, et notamment les éléments « incontournables » suivants :

(a) l'**enjeu** lié à la prestation : enjeu économique (recrutement), enjeu professionnel, par exemple l'enseignement de la trompette avec des exemples comportant diverses démonstrations personnelles ; auditoire de type « familial » ou « convivial », auditoire de type « grand public » ;

(b) la **difficulté intrinsèque** du morceau à exécuter : notes extrêmes, grands intervalles, rapidité / vélocité (coordination respiration-articulation-doigté), état physique au moment de l'interprétation, degré d'inconfort (lieu froid ou venteux, etc) ;

(c) la **technique** de jeu : préparation insuffisante pour un programme donné (absence de répétition générale), connaissance de ses points faibles (non compensés ou corrigés).

2. Quelques parades possibles

Celles-ci se présentent comme des **réponses aux difficultés précédentes**. Point par point :

(a) la **respiration**. Une bonne respiration fait partie du **pré-échauffement**, et elle y joue un rôle fondamental. On peut donc pratiquer quelques manoeuvres d'**apnée** (retenue du souffle) et de **respiration profonde et lente** (type yoga) avant d'interpréter : ces pratiques aident à la détente ;

(b) le **type de contraintes**. Si le programme comporte une **possibilité de choix**, il vaut mieux jouer des morceaux qui sont à la portée de ses propres capacités. Le cas des « **programmes imposés** » concerne plutôt les instrumentistes en formation (examens d'entrée / sortie de conservatoire), ou les professionnels en activité (concours de recrutement, concerts solo ou en orchestre, etc). Les loisirs musicaux en famille ou entre amis sont beaucoup plus libres, car le contenu de ce qui est joué dépend d'emblée des goûts ou des capacités de l'interprète ou de l'assistance ;

(c) l'**anticipation** avant l'exécution. Lorsqu'une prestation est en vue, il faut s'obliger à **se préparer au maximum et suffisamment à l'avance** (eg concours, compétition) ;

(d) l'**échauffement** préalable. Celui-ci, ainsi qu'une **vérification** que « tout fonctionne », augmentent l'assurance du « joueur » ;

(e) l'**anticipation** pendant l'exécution. Sachant à l'avance le **niveau des difficultés** et le **niveau de préparation** atteint, il est souhaitable, le moment venu, d'**anticiper son action** (eg en jouant les parties « à risque » de façon prudente). Ceci doit d'ailleurs être une préoccupation permanente quelle que soit l'activité musicale de l'instrumentiste (échauffement, entraînement, interprétation). Une autre possibilité de « manoeuvre » consiste à jouer un peu plus lentement que prescrit (mais l'endurance doit pouvoir suivre, dans le cas d'une phrase longue) ;

(f) l'**incident majeur**. En cas d' « **accident** » de **parcours**, corriger **immédiatement** le tir, dans la mesure du possible. En général, il est impossible de « rattraper » la situation en cas d'occurrence de « **fausses notes** » (eg erreur de lecture) ou de « **notes inattendues** » (faible de technicité) (ces deux situations doivent être distinguées). Cependant, **un public intéressé pardonne** : son indulgence sera d'autant plus grande que le reste de l'exécution est d'autant plus satisfaisante ou que l'oeuvre à interpréter réclame une certaine virtuosité. Le problème est tout autre pour un professionnel, dont l'emploi, la réputation, etc, peuvent être en jeu ;

(g) la **concentration mentale**. On doit se convaincre que, dans tous les cas, **un minimum de stress aide à soigner son jeu**. Or, le fait de **se concentrer intensément sur le programme** à exécuter favorise ce calme et contribue à atténuer ce stress ;

(h) **le calme après la tempête**. **Après le début** de la prestation (prise de contact avec l'auditoire : « prise de température »), on se sent souvent soulagé, ce qui facilite en retour la concentration. Ceci est notamment le cas, pour un enjeu donné, d'un auditoire restreint, dont on connaît les membres, y compris dans un cadre de formation ou professionnel. En cas de **timidité** au-delà de la « normale » (eg jeunes interprètes), le fait de jouer remplit le même rôle de retour à la concentration ;

(i) on peut simuler mentalement un « **renversement** » **des rôles** de l'exécutant et du public. Dans le cas le plus défavorable, le public comporte des personnes à la fois mélomanes et instrumentiste : un trompettiste « amateur », même de niveau correct, n'a pas intérêt à se trouver dans cette situation (ceci dépend aussi, comme déjà indiqué, de la difficulté du programme). Dans d'autres cas, le public est seulement mélomane à des degrés divers. La plupart du temps, il est composé de tous ces profils culturels.