

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

**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



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 fût 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 ?**



## 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).

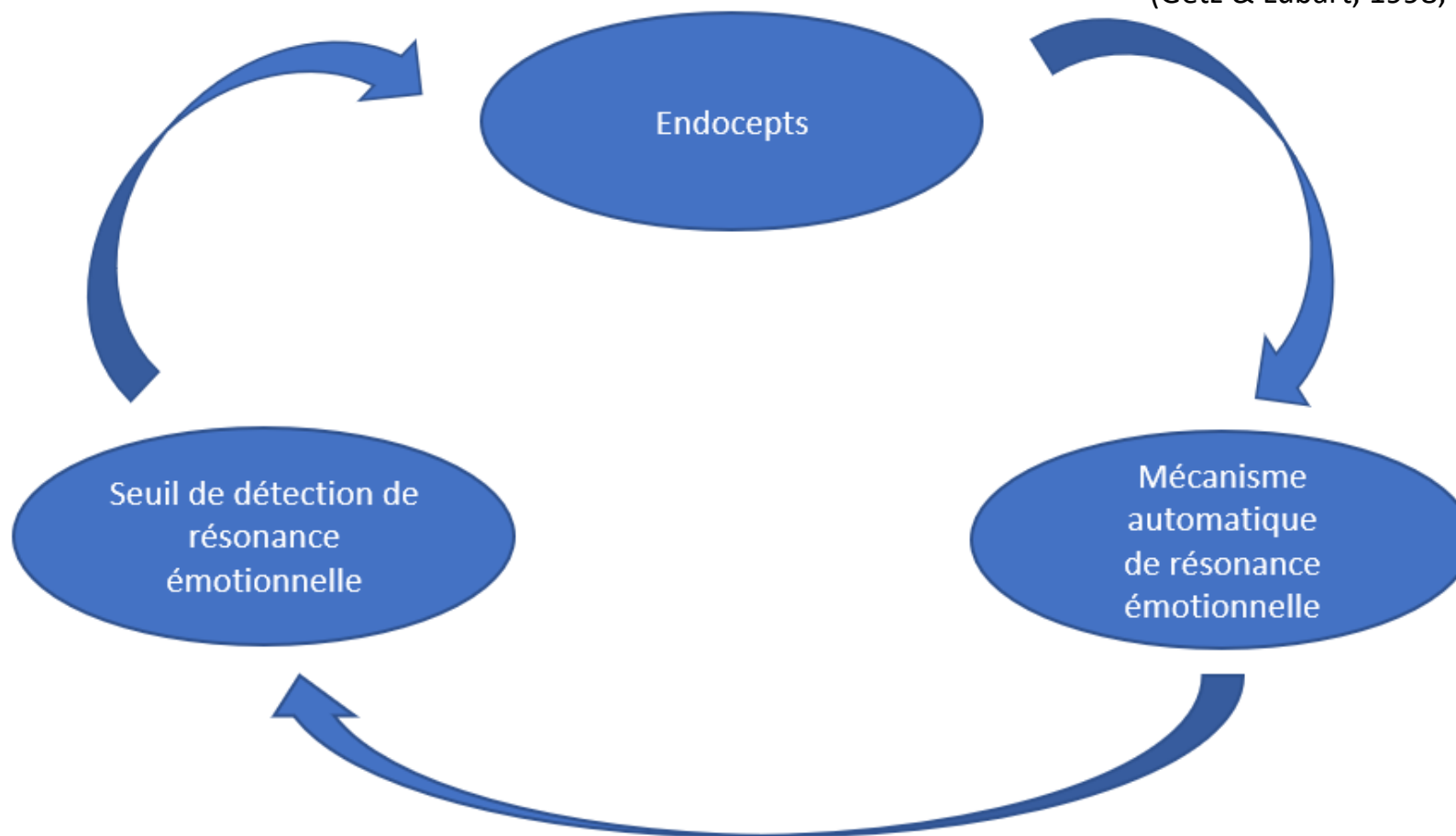
## De la transformation de soi à la résonance émotionnelle

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).

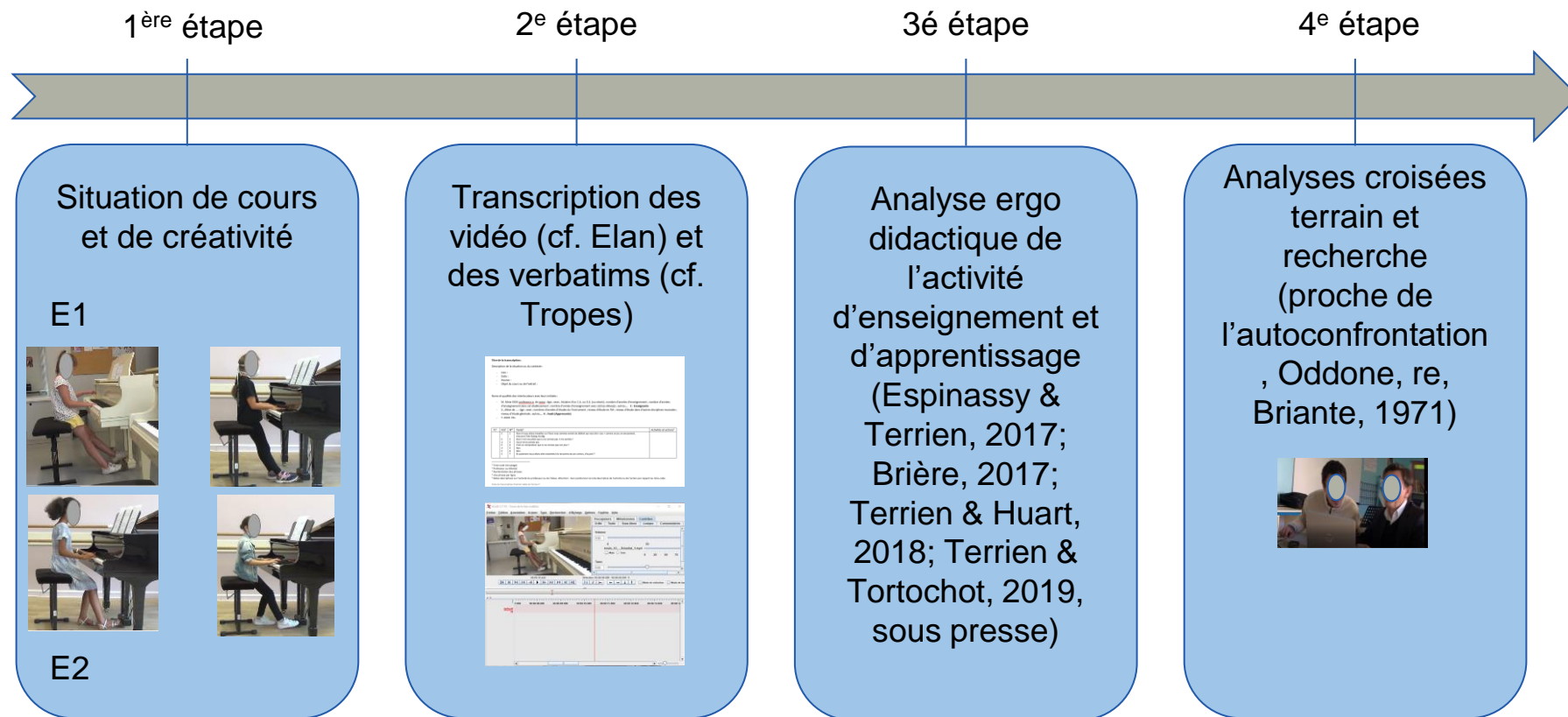
# La théorie du modèle de résonance émotionnelle

(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)



# Méthode adaptée de l'ergo-didactique



# 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

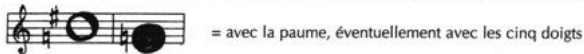
◡ ◩ = pause très longue (point d'orgue) ◪ = long ◪ = court

## III - Signes indiquant les différents modes de jeux

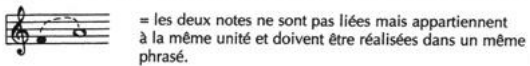
### 2) CLUSTERS

#### 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).



## IV - Autres signes

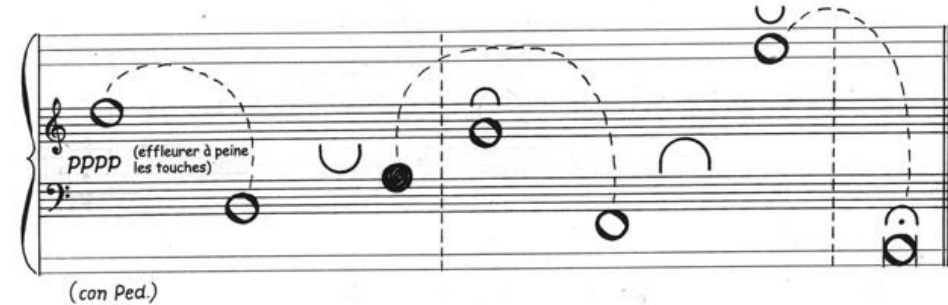


# Les données

3

A

## Fleurs nous sommes ... (1a)



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

## 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'endoceptes (s'appuyant sur le réseau émotionnelle nourri de facteurs biologiques sociaux et psychologiques, l'éraction)\* ;

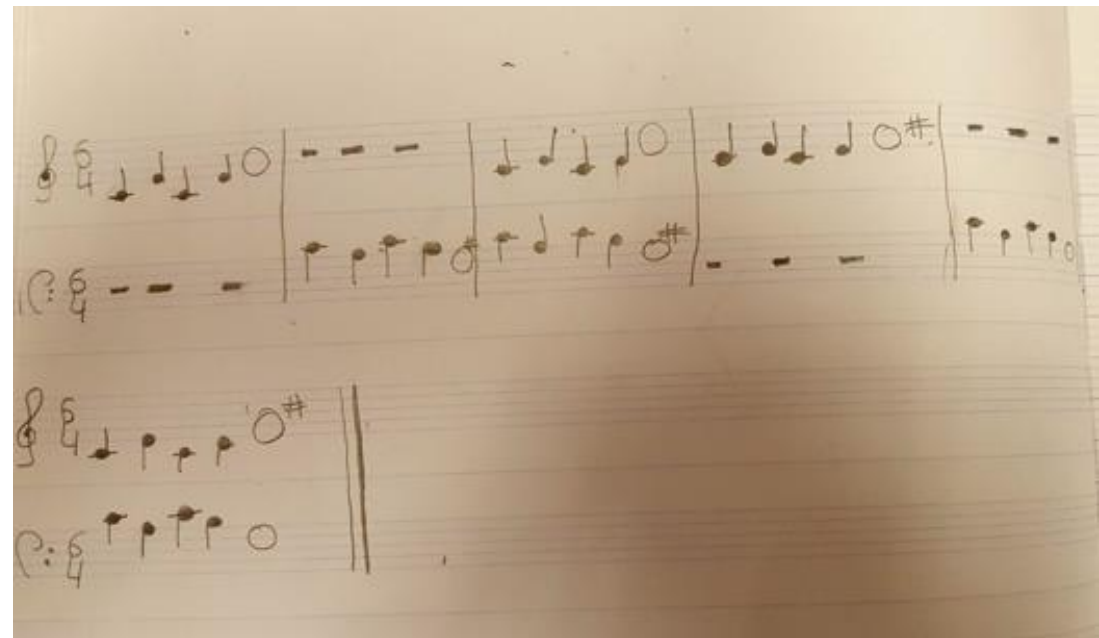
## Pour une tâche telle que le cluster des *Játékok* de Kurtag, nous avons proposé :

- 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'endoceptes) ;

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

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







# 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	Le geste du cluster
La lecture de la musique	L'homogénéité sonore ou de l'agrégat
Le respect de la partition	L'anticipation du geste
La discrimination des modes de jeux	L'aisance des geste et des mouvements (mobilité)
La discrimination des espaces sur le clavier	Oubli de certains facteurs anxiogènes
Les doigtés	
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 pièce 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'appuie 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., Gűswell, 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 Kurtag's *Játékok*: a tool to learn the piano. *IMPAR Online journal for artistic research in music*. Vol. 2, N°1, *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>

# Merci pour votre attention