

## LA VIRTUOSITE : UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA PRATIQUE INSTRUMENTALE

HELENE JACQUET

Cet article a pour but de présenter une thèse originale : celle de la possibilité d'une maîtrise instrumentale différente de la maîtrise technique traditionnelle, qui est du domaine de la conscience et de la logique ; cette maîtrise différente, qui n'est au premier abord accessible ni à la conscience ni au domaine du rationnel, étant infiniment plus féconde et susceptible d'amener un instrumentiste à la véritable virtuosité. Cette thèse débouchera sur la présentation d'une méthode de rééducation du geste qui sera en même temps une éducation à la virtuosité, son caractère très général et non spécifique lui permettant de concerner d'ailleurs quiconque se préoccupe de gestuelle artistique – et même, de façon plus générale encore, ou plus spécialisée, quiconque souhaite « se bien porter ».

Ce qui m'a permis l'élaboration de cette pratique est mon double cursus, musical et médical. Musical d'abord avec le conservatoire de Lyon en classe de piano avec Marcelle Herrenschmidt, et de composition avec César Geoffray ; Conservatoire de Paris ensuite dans la classe d'Yvonne Lefébure, « écurie » du plus haut niveau. Cursus médical ensuite avec le Doctorat en Médecine ; l'Internat des Hôpitaux de Lyon ; la psychiatrie, et dix années d'exercice hospitalier en pédopsychiatrie. Cursus musical de nouveau avec la maturité, le temps étant venu de reconsidérer tout ce parcours et de l'amener à son achèvement, soit : la recherche et si possible la conquête de la virtuosité – c'est-à-dire de la liberté gestuelle.

Cette méthode de travail différera d'abord des autres sur un point essentiel : elle se pratique seul ; le maître est nous-mêmes ; pas de guru, pas de professeur, pas de clergé pour cette plongée dans l'intimité du fonctionnement subconscient du corps. Bien sûr, on pourra toujours se faire assister au début par quelqu'un qu'on estimerait compétent dans ce domaine ; rien ne l'interdit ; mais ce n'est en rien indispensable non plus. Mon expérience m'a suffisamment prouvé qu'il est possible d'approfondir le regard qu'on a sur soi-même, avec pour maître intransigeant le piano qui est là pour vous dire impitoyablement et à la seconde même si c'est vraiment mieux – ou moins bien.

## TECHNIQUE OU VIRTUOSITE ?

Il est implicitement admis par la communauté des interprètes que le niveau de virtuosité s'acquiert par un travail acharné, prolongé pendant de nombreuses années, et n'est en somme qu'un très haut niveau technique ; si on n'est pas virtuose, c'est qu'on n'a pas assez travaillé ! Donc, « ça » s'apprendrait ; il ne tiendrait qu'à l'élève ; mais en réalité, très peu accèdent à cette totale maîtrise de l'instrument qu'est la virtuosité. Le travail technique trouve même la plupart du temps ses limites et sa sanction : que ce soit sous forme d'échec aux examens, qui provoque la fin du cursus et l'abandon pur et simple ; ou sous forme de difficultés physiques insurmontables : pour la plupart des élèves, le parcours traditionnel de l'enseignement de la musique se termine mal. Or, le fait jamais remis en cause que « ça » s'apprenne, ne semble pas être l'avis de Mozart ! Merci à lui pour la lettre à son père dans laquelle il nous révèle avoir une façon de jouer radicalement différente de la façon habituelle ; confortons-nous dans la légitimité de notre démarche en prenant connaissance de ce texte :

« ... Venons-en à la fille de Stein. Quiconque la voit et l'entend jouer sans rire doit être de pierre ! Elle roule des yeux, elle sourit (...) et s'applique lourdement et maladroitement. Elle peut devenir quelque chose, elle a du talent. Mais si elle continue ainsi, elle ne fera rien, car elle n'atteindra jamais la vélocité puisqu'elle s'efforce d'alourdir la main. Elle n'apprendra jamais ce qui est le principal, le plus important et le plus difficile en Musique : le tempo (...). Avec M. Stein, nous avons bien parlé pendant deux heures de ce problème et je l'ai relativement convaincu. (...) Que je reste toujours exactement en mesure, cela les étonne tous. Ils ne peuvent pas comprendre que dans le Tempo rubato d'un Adagio, la main gauche ne veuille rien savoir. Chez eux, la main gauche cède toujours. (...) Le comte Wolfegg allait et venait dans la salle, répétant : je n'ai de ma vie rien entendu de pareil Et il me dit : je sois vous avouer que je n'ai jamais entendu jouer comme aujourd'hui (...). M. Stein faisait une tête et taillait des grimaces d'émerveillement. »

Mozart nous le dit de façon très explicite : les meilleurs pianistes, les meilleurs professeurs de son temps ne jouaient pas selon les mêmes principes que lui. Il y aurait en somme deux façons de faire : la façon « normale » qui consiste évidemment à travailler la technique de l'instrument pour en acquérir le mécanisme, puis à ajouter de façon volontaire et déterminée, de l'expressivité ; et sa façon à lui qui utiliserait apparemment des moyens qui ne sont pas du domaine de la technique, ni

d'une musicalité de commande, façon qui produit un résultat sans commune mesure avec le travail traditionnel. Il essaie même de nous donner le fin mot de sa façon de procéder, avec « ... cette main gauche qui ne veut rien savoir ». Mais pour Mozart lui-même, ce n'est apparemment pas si facile d'expliquer sa virtuosité; même à de bons spécialistes du piano. En deux heures il ne les convainc que relativement. Et ce n'est que par l'évidence de son jeu qu'il emporte l'adhésion. Il y a là en tous cas une merveilleuse incitation à penser plus loin que la technique ; l'incroyable réaction de plaisir et d'émerveillement des témoins de la scène, pour la plupart pianistes de très bon niveau, est de nature à nous convaincre qu'il y a là un trésor. Et un mystère : pour jouer si merveilleusement, il suffirait... de suivre le métronome ?

### LA « PRISE DE CONSCIENCE »

Il semble logique de suivre le parcours mental d'un instrumentiste. Il y a pour chacun de nous un moment décisif ; c'est celui où l'attention se porte sur un objet différent de ceux qu'elle a eu pour but jusqu'alors. Cet instrumentiste, en principe d'assez haut niveau, a pendant des années déjà apporté tous ses soins au résultat sonore et à la qualité de ses gestes. Il pense avoir déjà fait tout son possible en matière d'attention. Il faut que quelque chose lui résiste obstinément (pas assez bien techniquement – précis, régulier, égal, rapide- ; pas assez bien musicalement – sensation de ne pas être naturel, de devoir « en rajouter » ; peu de plaisir musical) ou même que les difficultés physiques soient devenues aiguës (douleurs, crampes rendant le jeu pratiquement impossible) pour que le psychisme renonce à son réflexe de travail technique, comme solution à toutes les insuffisances ; passe outre la culpabilité d'être mauvais travailleur, et laisse entrouvert le lieu mental de la conscience du corps – lieu qui est habituellement refermé en permanence, en se jetant « à corps perdu » dans une activité de nettoyage des imperfections par encore plus de travail – même s'il sait par expérience ce travail inefficace. Ou bien, la possibilité d'un travail de virtuosité sera suggérée par un enseignant. Toutes les « Ecoles » d'instrument de haut niveau ont en effet plus ou moins une tradition, une pratique de la gestion des difficultés psychiques et physiques des musiciens ; mais là, il faudra beaucoup de chance pour se retrouver en de bonnes mains...

Quoiqu'il en soit, la décision est prise de remettre en cause sa « gestuelle », la façon qu'on a de mettre en jeu son corps et son psychisme, dans le jeu instrumental. Il y aura, dans tous les cas, nécessité littéralement d'une « déprise de conscience » : c'est-à-dire qu'il faut d'abord... s'arrêter ! Reprendre l'attention à l'activité à laquelle

elle était en train de se livrer, et de laquelle elle était bel et bien prisonnière – prison de l'automatisme, du réflexe du travail comme lutte contre l'angoisse. Ce n'est pas facile ; cela requiert même une énergie mentale considérable et engendre obligatoirement une période de fragilisation psychique ou même de troubles de l'humeur plus caractérisés ; il est nécessaire de se ménager par ailleurs une bonne quantité de tranquillité et de sécurité, que ce soit sur le plan affectif ou professionnel ; toute l'énergie mentale sera absorbée par ce travail, et ce pendant des semaines ou des mois.

### **UNE SEANCE DE TRAVAIL VIRTUOSE : LA REEDUCATION DU GESTE.**

J'ai été à plusieurs reprises le témoin direct des pratiques de « rééducation du geste » des plus grandes Ecoles instrumentales et vocales. C'est donc en connaissance de cause que je peux décrire une séance de travail. Il est toujours demandé à l'élève d'arrêter ou au moins de réduire au maximum ses activités pendant la période de « mise à plat » du geste. La séance se déroule de la façon suivante : un exercice très simple, très « basal », très répétitif, est joué, au plus bas niveau d'énergie possible.

**Exercice de « tenues » des cinq doigts : l'articulation est concernée.**

Les touches ayant été jouées, sont maintenues enfoncées par une souple pression du bras : juste ce qu'il faut de poids pour que les touches restent enfoncées ; épaules, coudes et poignets sont fixés de façon élastique et non rigide ; la main se détend au maximum, on supprimera autant que possible toute tension dans les interosseux, dans les éminences thénar et hypothénar. Chaque doigt tour à tour, se relève par la seule action de l'articulation métacarpo-phalangienne, le doigt restant demi-fléchi pendant son parcours. L'activité musculaire nécessaire à la chute du doigt sera la plus brève et la moins intense possible ; elle laissera le reste du membre supérieur parfaitement insensible à l'impact.

Il s'agit donc de réaliser le geste de base du clavier : à savoir, enfoncer une note, au plus bas niveau d'effort possible. Pendant toute la durée de l'exercice, maintenir une gomme entre les incisives, et veiller à ce que la pression des dents reste minimale, juste assez importante pour que la gomme ne tombe pas. On pourra vérifier que les dents n'ont pas laissé de marque sur la gomme. Cette pratique est destinée à mettre au repos les tensions excessives qui accompagnaient le jeu, de façon

permanente, automatique, et inconsciente ; l'expérience longuement renouvelée d'un jeu sans tensions va permettre au regard intérieur de prendre conscience des dysfonctionnements habituels.

**Exercice de « liaison par deux »** : la mise de poids sur la touche est concernée.

Cet exercice m'a été enseigné par Yvonne Lefébure lorsque j'étais dans sa classe au Conservatoire de Paris ; j'ai mis un certain nombre d'années à comprendre toutes ses significations, toutes ses implications. Nous travaillerons ce qu'il est convenu d'appeler un trait: à savoir, une série régulière de notes (conjointes au moins en partie le plus souvent). Prenons un exemple très simple: do ré mi fa sol à la main droite, doigtées:1-2-3-4-5, sur le rythme: quatre double croches, noire. Il s'agit de redoubler chaque note de la façon suivante:do do - ré ré - mi mi ...etc. ; - rythme régulier de deux croches, j'ai séparé en groupes de deux pour la clarté visuelle; -la première note de chaque groupe, nécessairement détachée pour être répétée; -et, de la 2° à la 1° du groupe suivant (de do à ré), liaison par deux.

Je donnais souvent aux élèves l'image du nounours de la publicité tombant moelleusement sur une pile de serviettes éponge. L'avant-bras étant dans un premier temps relevé de quelques cm au-dessus du clavier, mais maintenu horizontal, le mouvement se faisant au niveau de l'articulation de l'épaule et nulle part ailleurs, coude fixé, poignet fixé, doigts naturellement fléchis, dirigés vers le bas; on abaisse l'ensemble du bras sans rien changer à son état de cohérence, jusqu'à rencontrer le clavier. L'impact sur la touche ne doit pas interrompre la chute du bras davantage que l'arrivée du nounours sur les moelleuses serviettes. De même que le nounours, une fois que la pile de linge aura été comprimée au maximum, subira un rebond élastique et repartira vers le haut, de même, laisser le mouvement du bras se poursuivre, en repartant vers le haut. Si on ajoute un petit mouvement latéral du bras d'une note à l'autre, le poignet va dessiner un petit creux de vaguelette.

C'est la "liaison par deux"; c'est la base de tous les gestes; c'est le modèle de tous les actes. Le corps l'effectue; le psychisme ne peut en rester à un simple déplacement dans l'espace; qu'on le veuille ou non, ce très simple geste est précédé, accompagné, suivi, d'une activité mentale qui implique l'être dans sa totalité. Voici ce qui s'est passé. Vous avez désiré, espéré, faire sonner une note; vous l'avez réalisée; vous avez reçu le son dans les oreilles et le geste dans le corps; vous avez joui et/ou pâti du résultat; mais dans tous les cas, après l'aspiration à l'acte et la réalisation, survient un certain degré de récession - ou dépression, ou répit, ou

ressac...- ; tout ça en moins d'un dixième de seconde. Il y a grand danger à descendre trop bas; danger de lourdeur et de lenteur. Il est très difficile de repartir si on a mis trop de poids. Il est donc nécessaire de se soutenir soi-même (se porter) au moyen d'un "plan de soutien" fictif, (mais cependant clairement défini, figuré et représenté dans le psychisme par sa position dans l'espace) sur lequel le bras pourra venir se reposer au point le plus bas du geste.

## LA « VISUALISATION »

Si l'on parvient, donc, à centrer son attention sur l'intérieur du corps, plus précisément sur l'état du tonus postural, on parviendra à le percevoir de mieux en mieux. Mais ce n'est ni simple ni automatique! Au début, on ne percevra probablement rien du tout. Il n'est pire sourd, on le sait, que celui qui ne veut entendre. Il n'est de même pire aveugle... Eh bien si : il est un pire sourd, ou un pire aveugle : et c'est celui qui ne sait même pas qu'il ne veut ni entendre ni voir : et c'est : nous-mêmes, à propos de nous-mêmes. Il y a bel et bien une activité mentale qui concerne le corps, et qui consiste à masquer à nos propres yeux et oreilles ce que nous risquerions de ressentir comme insupportable, de juger très mauvais ; nous sommes, dans un premier temps, sourds et aveugles à nous-mêmes, incapables de nous rendre compte de nos défauts. Puis, la conscience s'étant déprise de ses objets accoutumés, petit à petit un nouvel objet va s'offrir à son regard intérieur : c'est une image mentale de notre posture avec toutes ses tensions excessives et toutes ses mauvaises positions. Le regard intérieur devient capable d'apercevoir beaucoup mieux les imperfections du jeu; la conscience perçoit précisément le fonctionnement de la musculature volontaire et aussi l'état de la musculature posturale.

En même temps que l'attitude physique, la conscience devient capable de regarder l'attitude mentale ; de la caractériser ; de la nommer ; d'associer aux attitudes mentales les attitudes physiques. Autant la conscience a été capable de « se reprendre », de rester au centre de l'être sans se perdre dans l'action, autant elle sera capable de redistribuer l'attention, de la centrer sur l'essentiel. Et parallèlement, on pourra constater les progrès immédiats qui en découlent. Heureusement ! La récompense est instantanée. Elle est exactement au pro rata de ce qu'on devient capable de percevoir en matière de défauts. Le bien être apporté par l'amélioration du geste permet de supporter l'effort considérable qu'on est en train de faire.

Par contre, il ne faut pas compter sur la permanence immédiate des améliorations : au contraire, la moindre baisse de vigilance nous fera retomber au niveau de fonctionnement inférieur. Il faudra ensuite longuement habituer le corps et l'esprit à ces façons d'être nouvellement conquises, et admettre qu'il se produise une série d'aller et retour, de va-et-vient entre les deux états : l'habituel et le nouveau.

Le maître mot sera donc toujours : visualisation.

J'insiste sur le fait que cette « prise de conscience » n'est pas une démarche facile ni anodine: la plupart du temps, elle ne survient purement et simplement pas. Si elle se produit un tant soit peu, la souffrance morale qui s'ensuit est telle qu'elle provoque presque toujours l'abandon immédiat de la rééducation. Ou bien encore il se peut qu'une certaine détente soit obtenue, mais pour une grande part en s'en remettant à l'enseignant et en s'appuyant sur lui/elle. L'expérience que j'en ai m'a abondamment démontré que dans ce cas l'amélioration du geste et même de la perception de soi-même n'est pas durable ; elle s'évanouit avec le départ de l'enseignant. Ce ne peut être qu'un premier temps, une incitation à entreprendre un travail de virtuosité. Car il peut bel et bien y avoir une transmission hypnotique de la virtuosité ; elle ne deviendra jamais le bien propre de l'enseigné. Les performances retomberont au niveau antérieur avec la cessation de la relation pédagogique ; on imagine la perte de temps et la déception...

## **LE « DOUBLE POSTURAL » : DESCRIPTION**

A partir de ce moment, il importe de faire un bilan très précis des dysfonctionnements, afin de voir éventuellement se dégager un schéma physiopathologique, puis d'en déduire une physiologie. J'ai donc effectué une étude aussi complète que possible des déformations du corps ; des modifications du tonus postural ; enfin des anomalies de la motricité, généralement rencontrées ; tous ces éléments étant facilement accessibles à l'auto-examen. Je me limiterai ici à évoquer quelques-unes des perturbations principales que l'on retrouve à des degrés divers chez presque tous les instrumentistes, et qui vont nous donner l'image du « double » inconscient qui nous habite et nous anime à notre insu.

## **La forme du corps d'abord :**

### **Au niveau des épaules.**

Mettons-nous en face d'un miroir et observons nous. Si nous dessinons une silhouette humaine en ombre chinoise, nous formons d'abord le crâne, ajoutons les oreilles, lobes et pavillons, continuons en traçant la ligne du cou, qui se continue par la ligne de l'épaule, qui se continue elle-même par la ligne du bras. Et là je dois reconnaître que j'ai un présupposé parfaitement indémontrable : j'admets qu'il est souhaitable de se tenir de façon à ce que la silhouette soit symétrique selon une ligne verticale médiane ; les deux côtés, droit et gauche, rigoureusement semblables. Eh bien, ce n'est pas souvent le cas ! Le plus souvent, on observera peu ou prou la déformation suivante :

-l'épaule gauche est plus haute que la droite, de sorte que les points de jonction « ligne d'épaule / ligne du bras » ne sont pas à la même hauteur ; de plus, ce point est plus près de la ligne médiane à gauche qu'à droite, comme si l'épaule gauche avait moins de volume que la droite ;

-la ligne d'épaule gauche a tendance à être concave vers le bas, cependant que la ligne d'épaule droite a tendance à être concave vers le haut ; il existe souvent une importante tension du paquet musculaire qui se situe à la jonction ligne du cou/ligne d'épaule (trapèzes), de sorte que, si on descend depuis le lobe de l'oreille une ligne verticale, elle rencontre la ligne d'épaule après une distance beaucoup plus courte à gauche qu'à droite.

Voilà pour la tenue des épaules. Nos écrans de télévision nous offrent de multiples possibilités d'observer nos contemporains et de constater chez eux ces déformations ; c'est très pratique dans les débats et autres émissions où les participants sont assis face à l'écran et presque immobiles. C'est aussi très amusant et instructif de regarder évoluer les sportifs (patineurs sur glace, tennismen) avec ce regard. On constate aisément le parfait parallèle qui existe entre le niveau plus ou moins bon du geste, dépendant par exemple du degré de fatigue, et l'apparition de la déformation. On peut expérimenter la valeur prédictive sur la performance ; on sera vite convaincu de la valeur et de la justesse de ce signe.

### **Au niveau des mains.**

Procédons ainsi :

-Debout, pieds joints, pieds nus ou chaussures confortables ; les bras ballants, faire d'abord pendant quelques secondes les « marionnettes » (mouvement rapide de

trémolo des mains autour de l'axe du majeur) ; ce mouvement, à l'expérience, a l'avantage d'effacer très vite les « traces mnésiques » qui persistent des gestes qui ont été effectués immédiatement auparavant, et qui sont cause d'une persistance d'attitude qui parasiterait l'examen. Coudes tendus, mains complètement relâchées, lever les bras devant soi, paumes vers le bas, jusqu'à 45° environ au-dessus de l'horizontale. La silhouette des avant-bras se présente au regard en ombre chinoise ; le contour des avant-bras dessine une ligne dont le sommet est le dessus du poignet. Ce qui est à observer est la forme de cette ligne. Dans l'idéal, le point le plus haut de cette ligne se trouve à l'intérieur, du côté du radius ; au contraire, si la main est mal soutenue, c'est la tête du cubitus qui sera le point le plus haut.

-Assis, les coudes posés commodément sur une table, les avant-bras tenus verticaux, les mains complètement relâchées dirigées l'une vers l'autre.

Ce qui est à observer est la forme des doigts, et en particulier :

\*la flexion plus ou moins prononcée, des pouces et des index surtout, mais aussi des autres doigts ;

\*les positions relatives des extrémités des doigts.

Une attitude presque rectiligne des index indique un état satisfaisant du tonus musculaire ; au contraire, un doigt recroquevillé sur lui-même indique un manque de soutien.

-Enfin, mains à plat sur la table, paumes vers le bas : noter l'angle que fait le carpe avec l'avant-bras. Souvent la main droite s'infléchit vers le pouce beaucoup plus que la gauche, et la tête du radius disparaît au fond de la « tabatière anatomique ».

### **L'état du tonus musculaire de la main.**

Assis à une table, les avant-bras reposant commodément sur la table, les mains étalées bien à plat paume contre la table, doigts allongés. Délicatement, saisir avec l'extrémité de l'un des index (la pulpe de la phalange) l'extrémité de l'autre index et le relever de quelques centimètres au-dessus du plan de la table. Le laisser ensuite retomber en le lâchant complètement, sans l'accompagner. Procéder de même successivement avec le majeur, l'annulaire, l'auriculaire ; puis, de même en inversant les mains.

Ce qui est à observer est :

- le degré de résistance qu'oppose le doigt à l'élévation ; le doigt doit « peser lourd » dès le départ du mouvement ;

- l'impact du doigt sur la table, qui doit être rapide, sans rebond, et produire un bruit franc.

On observera très facilement un état différent de l'élasticité, entre les doigts d'une main, et aussi d'une main à l'autre. Un doigt en mauvais état paraîtra n'avoir aucun poids, presque comme s'il était coupé de sa musculature (évidemment au niveau des doigts il s'agit des tendons des muscles extenseurs et fléchisseurs des doigts, non des corps musculaires qui se situent au niveau de l'avant-bras ; les tendons transmettent jusqu'à l'extrémité du doigt l'état d'élasticité du corps musculaire).

La suite de cet « état des lieux » se fera par visualisation interne.

#### **Au niveau de la bouche, de la colonne cervicale :**

- Il est facile d'évoquer la langue, et de percevoir le degré de pression qu'elle exerce, bien malgré nous, contre le palais. Facile aussi d'apprécier le degré de détente des lèvres : si elles reposent moelleusement et aimablement l'une sur l'autre, avec juste assez de tonus musculaire pour qu'elles restent closes, ou bien si une crispation supplémentaire les déforme.

- L'orientation de la cavité buccale est un point essentiel. On peut la définir simplement en tenant un crayon entre la langue et le palais : on voit que sa direction est assez proche de l'horizontale ou légèrement vers le bas et l'avant.

Or, la crispation de la langue et des mâchoires qui survient lors d'un effort mental s'accompagne d'une crispation de la nuque, l'occiput étant tiré vers le bas et donc la cavité buccale s'orientant vers le haut et l'avant : c'est ce que j'appelle l'attitude de « l'oisillon affamé » car cette image est très parlante. En effet cette attitude est moralement très proche d'une demande de nourriture, d'un très insatisfaisant état de manque ; elle est très proche aussi de celle qui s'associe à un discours de reproche ou de revendication. Ce qui fait que pour en venir à bout, on pourra définir et observer, et rechercher, non seulement l'état contraire physique, mais aussi l'état contraire moral. Physiquement, un état de calme satisfaction sera marqué par la détente des maxillaires, des lèvres, mais aussi par une détente de tout la zone de l'oro-pharynx, colonne y compris, et de ce fait on sentira peu à peu la colonne cervicale s'aplatir vers l'arrière, perdant beaucoup de sa courbure, laissant l'occiput remonter de plusieurs centimètres, et le menton se rapprocher du sternum, la tête dans son ensemble effectuant une rotation vers le vas et l'avant. La sensation est aussi que l'angle compris entre la colonne cervicale et le plan de la base du crâne devient beaucoup plus aigu.

On voit déjà que toute « ruminantion mentale » s'accompagne d'une « ruminantion physique » ; que toute intention d'agir s'accompagne d'une « intension » des muscles de l'insatisfaction, de la dépendance (être nourri), de la dévoration (détruire la difficulté). On pourra aussi constater qu'un acte calme, délivré de l'intention, ne provoque pas de crispation ; et qu'inversement le contrôle de la crispation améliore la qualité du jeu.

Nous sommes en plein dans le travail de virtuosité. En effet c'est le lien entre corps et psychisme qui rend ce travail possible; sans quoi le cerveau n'y va pas ! Un geste, une attitude physique isolées ne peuvent être travaillées ni modifiées durablement ; il faut qu'elles prennent sens.

### **Le reste de la colonne vertébrale.**

Les différents niveaux de la colonne vertébrale ne sont évidemment pas indépendants les uns des autres ; cette attitude « recroquevillée » sur soi-même que nous avons commencé à observer au niveau cervical et qui nous tire vers le bas, nous la retrouverons aux niveaux inférieurs, dorsal et même lombaire : imaginons un élastique qui serait tendu entre le dessous du menton et le nombril : il aurait à peu près le même genre d'action. La colonne dorsale va donc participer à ce repli général défensif du corps en se courbant vers l'avant. Le maximum de cette attitude serait le repliement complet sur soi, en position fœtale, genoux aux épaules, bras venant enserrer les genoux.

L'un des résultats de cette position est de protéger les zones vulnérables du corps (abdomen, zone sexuelle, mais aussi intérieur des membres : plis des coudes, paumes des mains...). L'inverse de cette attitude consisterait à « se déplier », à se laisser aller, et donc à s'abandonner, à abandonner l'attitude guerrière, à abandonner le dos, la partie postérieure du corps au giron ; à s'en remettre pour sa sécurité à une instance protectrice située physiquement et donc mentalement à l'extérieur de soi. C'est ce que représente pour le petit enfant le giron maternel. Le bien-être lié à un sentiment de sécurité passe par cette zone : se rassérer doit faire appel mentalement à son évocation. Cela permet de « laisser partir » en arrière le bas de la colonne dorsale, comme si elle s'appuyait sur un fauteuil ; le giron maternel ; ou une main amicale.

### **Au niveau des bras.**

Nous avons déjà constaté l'importante asymétrie qui existe souvent entre épaule droite et épaule gauche. Portons maintenant notre attention sur l'attache de l'omoplate au thorax, simplement en évoquant mentalement cette zone du corps. Il est très fréquent de constater une très grande tension dans l'espace qui se situe entre l'omoplate et la colonne dorsale à gauche. On peut palper cette région en passant la main droite par-dessus l'épaule gauche. Il est fréquent que cette zone soit douloureuse à la simple pression. La crispation qui est en cause, et dont nous verrons petit à petit qu'elle concerne tout l'hémicorps gauche, peut être diminuée en laissant descendre le coude, et en relâchant les muscles qui serrent celui-ci contre le thorax. Mais patience : l'accès mental à cette tension demande beaucoup de temps. Cela ne devient possible que très loin dans le travail.

Sur le plan fonctionnel, il est très important de s'intéresser de près au comportement de l'épaule lors des mouvements des bras. En se plaçant en face d'un miroir, on pourra constater que l'épaule gauche reste compacte et immobile pendant l'abduction du bras, alors que l'épaule droite au contraire accompagne le bras dans son mouvement ; comme si elle n'était pas fermement attachée au thorax. Cette faiblesse du maintien de l'épaule est l'obstacle principal à un bon soutien du bras droit ; elle est la conséquence et la continuation de l'attitude « recroquevillée vers le bas » de la moitié droite du corps qui déforme la colonne dorsale en position de scoliose à concavité droite.

### **Au niveau du bassin.**

On s'intéressera essentiellement à la position des crêtes iliaques ; en plaçant les mains sur les hanches, on constatera que souvent la crête iliaque gauche est soulevée, participant à l'hyperfonctionnement généralisé de l'hémi-corps gauche. Il est très utile de relâcher cette crispation, permettant ainsi au fondement de reposer vraiment de tout son poids et naturellement sur la banquette, procurant à l'ensemble de la colonne une motricité beaucoup plus authentique et vivante.

On veillera aussi à ramener en arrière la hanche droite qui a tendance à glisser vers l'avant et à se désolidariser du tronc, comme le fait l'épaule droite. On constatera à cette occasion qu'il est difficile d'augmenter volontairement le niveau de tonus des muscles qui attachent la cuisse au bassin (ou tout autre groupe musculaire)

à droite ; par contre, détendre les mêmes muscles dans l'autre moitié du corps aide beaucoup au rééquilibrage.

### **RECAPITULATION : UN AUTRE « NOUS-MEMES ».**

Nous avons maintenant dessiné l'essentiel de ce que je nomme le « Double postural » : c'est le schéma complet des tensions inconscientes de notre corps. C'est un point capital de notre étude : c'est l'une des deux notions essentielles, avec le « Plan de soutien » que nous envisagerons plus loin, sur lesquelles nous allons travailler. Ce « Double » dessine une silhouette mentale qui est calquée sur notre attitude ; cette silhouette suit fidèlement la réalité de notre attitude physique, musculaire, mais n'est pas en temps ordinaire accessible à la conscience. La plupart des individus sont bien étonnés lorsqu'on leur met sous les yeux, par l'une ou l'autre des méthodes d'examen, les déformations de leur corps.

Récapitulons l'essentiel des dysfonctionnements que nous révèle ce « Double » :

- Défaut de soutien de la colonne vertébrale, avec hyperactivité des muscles de l'oralité ( de la mastication, de la dévoration) ; contracture généralisée de toute la colonne vertébrale qui nous « recroqueville » sur nous-mêmes ;
- Dissymétrie du tonus postural, avec excès de tonus musculaire dans la moitié gauche du corps, et déficit corrélatif dans la moitié droite.

### **LE « DOUBLE POSTURAL » : SIGNIFICATION**

Dès que nous commençons à prendre conscience de cet encombrant fantôme, nous constatons qu'il se comporte comme un frein, un obstacle à l'action ; il semble constituer une partie de notre être dont nous ne tenons pas les rênes et qui ne coopère pas avec la volonté ; qui au contraire, la freine, semble détourner à son profit une part du mouvement que nous essayons de mettre en branle. Comment le faire disparaître, lui retirer cette « énergie mentale » qu'il semble nous voler en permanence à son profit ? Certainement en comprenant son fonctionnement, et ceci de toutes les façons possibles. C'est pourquoi nous allons essayer de retracer les liens, les correspondances, les analogies qui peuvent exister entre les différents aspects, les différents niveaux du geste musical :

- physique,
- psychique,
- et instrumental (ou plus généralement musical).

Cela reviendra à silhouetter un « Double psychique » qui représente les attitudes comportementales ; il aura même valeur, esthétique et fonctionnelle, que le Double postural, et sera beaucoup plus accessible à la conscience et susceptible d'être modifié par elle.

### « Double » et psychisme

Un parallèle peut être établi entre les anomalies du tonus postural que nous venons d'étudier, et les notions classiques de fonctionnement du psychisme.

#### -Les névroses tout d'abord.

Il est évident que nous n'allons pas utiliser ces notions, extrêmement riches et complexes, dans leur globalité, ni dans leurs aspects pathologiques ; nous considérerons simplement que, décrivant le fonctionnement du psychisme, et plus particulièrement la gestion des situations humaines, elles entrent forcément en jeu dans le fonctionnement du corps, et en particulier de la motricité volontaire. De ces notions extrêmement riches et complexes, nous retiendrons donc seulement qu'elles recouvrent et représentent les deux façons extrêmes de gérer l'action. Qu'il y ait deux façons de mal s'y prendre, on pouvait s'y attendre : toute situation humaine pouvant être gérée, si on exclut l'évitement, de deux façons, à savoir : de gré ou de force.

Les deux névroses recouvrent et décrivent exactement ces deux pôles de fonctionnement de la personnalité.

- De gré : en essayant de nous conformer à ce que la réalité nous impose, de nous « mouler » sur ses exigences : c'est le mode de résolution des conflits qui met en jeu le pôle hystérique de la personnalité, qui a recours à la séduction, à la conciliation, à la négociation ; nous constaterons que c'est surtout la main droite qui sera concernée par cette stratégie.
- De force : en essayant de conformer la réalité à ce que nous lui demandons : c'est le mode de résolution des conflits qui met en jeu le pôle obsessionnel de la personnalité, qui s'occupe de règle, de loi, de rigueur ; nous verrons que cette attitude concerne essentiellement la main gauche.

-Le narcissisme

C'est l'autre élément fondamental du fonctionnement psychique dont nous aurons à nous occuper. Un état narcissique satisfaisant peut être défini comme le niveau d'humeur, d'estime de soi, nécessaire pour « bien se porter ».

C'est d'abord la bouche qui sera concernée ; en effet, avant de se porter ou de se comporter d'une quelconque façon, il est nécessaire d'exister ; de « contenir » ; d'être « satisfait » ; tout ceci étant en rapport avec l'oralité, car, que ce soit réellement ou symboliquement, ce que nous contenons, c'est ce que nous avons incorporé. Le narcissisme sera figuré dans le corps par ce qui se passe au niveau de la bouche : attitude anxieuse de quête d'un remplissage, d'un appui, d'un « complètement de soi » ; au contraire, satisfaction qui se traduira par une détente de la langue et de la mâchoire inférieure.

C'est ensuite la colonne vertébrale qui est en jeu ; dans la mesure où une bonne santé mentale revient à « se bien porter », à lutter victorieusement pour la conquête de la verticalité. Une colonne vertébrale tonique sera la condition d'une bonne sensation de « soutien ». Nous avons déjà vu qu'il y a une synergie entre la crispation de la bouche et crispation de la colonne ; au contraire, la sûreté de soi se traduira par un redressement généralisé de la colonne, aux trois niveaux :

- cervical, en synergie avec la détente de la bouche et la cessation de l'attitude de « quête » ; la lordose cervicale s'efface presque totalement ;
- lombaire, la zone lombo-sacrée se laissant aller en arrière, en confiance, comme dans le giron maternel ; cette attitude, qui efface la lordose lombaire, est aussi celle qui fait « les reins solides » et qui permet au reste des vertèbres de s'ériger solidement ; elle est essentielle, pour les danseurs, quant au soutien et à la légèreté du membre inférieur ;
- au niveau dorsal enfin, le redressement, qui efface la cyphose dorsale, apparaît plus tardivement et dans la suite logique des deux précédents, pour compléter l'attitude globale de verticalité qui tire l'occiput vers le haut. Mais ce n'est pas l'élément le moins important : en effet, c'est au niveau dorsal que sera perçue tôt ou tard la sensation capitale de « plan de soutien ». Il est nécessaire pour cela que les vertèbres dorsales, à peu près au niveau de la pointe des omoplates, soient poussées en avant, comme si une main invisible les obligeait à ce déplacement, et verrouillent solidement cet étage de la colonne en extension, procurant presque la sensation que cette zone de la colonne n'est plus constituée d'éléments indépendants mais d'une seule pièce osseuse, sur une étendue de trois ou quatre vertèbres. Cette sensation est

capitale, fondamentale ; en même temps que la colonne est ressentie comme étant d'une extrême solidité, le plastron costal est propulsé en avant dans l'espace, et de ce fait propulsé dans la conscience « sur le devant de la scène » ; on a tout à fait l'impression que le bord inférieur du grill costal vient prendre solidement appui sur ... un plan fictif ; fictif mais bien réel ; tout simplement sur la position « bloquée en extension » de la colonne dorsale.

### « Double » et pianisme.

Au niveau des bras, voyons maintenant comment cela se passe sur le piano en matière de gestion du poids, cette question fondamentale pour la maîtrise instrumentale étant étudiée de façon exhaustive dans la figure nommée : « liaison par deux ». Cet exercice m'a été enseigné par Yvonne Lefébure lorsque j'étais dans sa classe au Conservatoire de Paris ; j'ai mis un certain nombre d'années à comprendre toutes ses significations, toutes ses implications.

Nous travaillerons ce qu'il est convenu d'appeler un trait: à savoir, une série régulière de notes (conjointes au moins en partie le plus souvent). Prenons un exemple très simple: do ré mi fa sol à la main droite, doigtées:1-2-3-4-5, sur le rythme: quatre double croches, noire.

Il s'agit de redoubler chaque note de la façon suivante:do do - ré ré - mi mi ...etc. ;

- rythme régulier de deux croches, j'ai séparé en groupes de deux pour la clarté visuelle;

- la première note de chaque groupe, nécessairement détachée pour être répétée;

- et, de la 2<sup>o</sup> à la 1<sup>o</sup> du groupe suivant (de do à ré), liaison par deux.

Je donnais souvent aux élèves l'image du nounours de la publicité tombant moelleusement sur une pile de serviettes éponge. L'avant-bras étant dans un premier temps relevé de quelques cm au-dessus du clavier, mais maintenu horizontal, le mouvement se faisant au niveau de l'articulation de l'épaule et nulle part ailleurs, coude fixé, poignet fixé, doigts naturellement fléchis, dirigés vers le bas; on abaisse l'ensemble du bras sans rien changer à son état de cohérence, jusqu'à rencontrer le clavier. L'impact sur la touche ne doit pas interrompre la chute du bras davantage que l'arrivée du nounours sur les moelleuses serviettes. De même que le nounours, une fois que la pile de linge aura été comprimée au maximum, subira un rebond élastique et repartira vers le haut, de même, laisser le mouvement du bras se

poursuivre, en repartant vers le haut. Si on ajoute un petit mouvement latéral du bras d'une note à l'autre, le poignet va dessiner un petit creux de vaguelette.

C'est la "liaison par deux"; c'est la base de tous les gestes; c'est le modèle de tous les actes. Le corps l'effectue; le psychisme ne peut en rester à un simple déplacement dans l'espace; qu'on le veuille ou non, ce très simple geste est précédé, accompagné, suivi, d'une activité mentale qui implique l'être dans sa totalité.

Voilà ce que j'en notais dans un blog traitant de virtuosité :

« Voici ce qui s'est passé. Vous avez désiré, espéré, faire sonner une note; vous l'avez réalisée; vous avez reçu le son dans les oreilles et le geste dans le corps; vous avez joui et/ou pâti du résultat; mais dans tous les cas, après l'aspiration à l'acte et la réalisation, survient un certain degré de récession - ou dépression, ou répit, ou ressac...- ; tout ça en moins d'un dixième de seconde. Il y a grand danger à descendre trop bas; danger de lourdeur et de lenteur. Il est très difficile de repartir si on a mis trop de poids. Il est donc nécessaire de se soutenir soi-même (se porter) au moyen d'un "plan de soutien" fictif, (mais cependant clairement défini, figuré et représenté dans le psychisme par sa position dans l'espace) sur lequel le bras pourra venir se reposer au point le plus bas du geste. Ce plan de soutien n'est accessible que par un état moral:c'est l'état de tonus, le « niveau mental » dans lequel nous maintenons, de façon permanente et inébranlable, une joie de vivre sans cause, au-dessus du désir. On ne peut provoquer cet état par un ordre donné au corps; mais on peut l'évaluer, l'apprécier, en observant soigneusement l'état de tonicité de certains muscles et groupes de muscles que l'on apprend, petit à petit, à reconnaître et à faire vivre. Ainsi le piano est une école de vie et les œuvres des grands Maîtres du clavier sont des exercices spirituels, aussi bien que ceux des grands Maîtres de la spiritualité, et même beaucoup plus sûrement... ».

Il s'agira donc de limiter vers le bas le poids qui est mis « avec tout le corps », depuis la racine du bras et même le dos ; nous voyons que le fonctionnement impliqué est celui de la problématique dépressive ; de l'activité orale défensive de dévoration du monde et de repli sur soi. De même, chaque élément constitutif du jeu pianistique pourra être analysé à la lumière de ce qui a été mis en évidence quant à la posture du corps :

Des éléments « obsessionnels » perturbent le jeu de la main gauche :

Une observation fine de l'attitude comparée des deux mains au cours du jeu permettra souvent de percevoir une crispation un peu exagérée et inutile des éminences du pouce et du cinquième doigt de main gauche, et en même temps des interosseux, une fixation du poignet trop coûteuse en tonus, qui va de pair avec un manque de fluidité, de legato dans le jeu de cette main ; de même, une certaine dureté, un certain « manque de gentillesse » dans ses attaques s'associe à un certain degré de blocage, de ralentissement du discours musical.

Mise en garde ! Nous sommes là dans une analyse extrêmement fine et ténue. Dans la plupart des « circonstances musicales », c'est-à-dire dans les textes de difficulté et de tempo ordinaires, le défaut n'apparaîtra pas à la conscience ; il n'apparaîtra qu'à un auditeur suffisamment jaloux de son plaisir. Par contre le ralentissement, l'obstacle à la grande rapidité peut être perçu dans des textes comme les Etudes de Chopin – à condition de les jouer strictement au tempo prescrit par Chopin, et non légèrement au-dessous, et en se confortant dans l'idée que ce petit accommodement est sans gravité : il s'agit justement au contraire d'accéder au domaine de l'« impossible à réaliser techniquement ».

Nous reconnaissons dans la dureté du jeu et le blocage du tempo un excès d'éléments obsessionnels, d'auto-contrôle du geste, qui est un exact équivalent de rituel vérificateur.

Ce qui est en jeu ici est d'ordre névrotique ; les défauts, consistant en un manque d'équilibre entre les deux pôles névrotiques de la personnalité, vont avoir leur pendant de l'autre côté.

La main droite, elle, est aux prises avec un certain degré d'inhibition.

Cela se révélera principalement par un manque de puissance de l'attaque de la touche. Le son est terne, le jeu est peu vivant, ou plutôt inauthentique ; de ce fait, on est obligé de composer l'expression musicale ; une incertitude pénible à vivre quant à sa propre valeur musicale, quant au bien-fondé de son propre jeu, en résulte.

On a déjà noté sur le plan physique qu'il existe une malposition du carpe sur l'avant-bras : la main est déjetée du côté du pouce, la tête du radius est effacée au fond de la tabatière anatomique. L'intérieur de la main, qui normalement dessine en creux une sphère de la taille d'une orange, perd cette « rondeur en creux » qui donne à l'attaque sa souplesse et son élasticité : cette perte d'élasticité est ressentie de façon très pénible, comme une impuissance, comme si le membre supérieur n'était plus

relié – ou mal relié - à la commande nerveuse. La plupart du temps, l'instrumentiste confronté à cette situation essaiera d'améliorer les choses en sollicitant mentalement sa main droite : mais c'est peine perdue. La commande est coupée ! Les ordres ne passent pas. Ou bien, très peu, et au prix d'un tel effort mental et musculaire que des dégâts importants ne peuvent manquer d'apparaître à plus ou moins brève échéance, sous forme de tendinites en particulier. Cette main sera bientôt réduite à une impotence fonctionnelle qui interdira la pratique de l'instrument.

Tout se passe en fait comme si la main droite, pour agir, devait y être d'abord autorisée par la main gauche ; comme si elle ne pouvait pas se procurer, toute seule, les fondements de son action ; comme si, enfin, il n'y avait pas d'extériorisation possible d'un discours tant que l'activité gauche de « règlement de comptes » est trop intense. Je me souviens d'une formulation saisissante d'Aldo Ciccolini – dont la main droite est délicieusement virtuose - : « Il faut avoir une seule main de dix doigts » et encore : « La main gauche bouffe la main droite ! ».

On ne saurait mieux dire.

### « Double » et piano

- *L'analogie est évidente avec la structure du clavier et l'écriture de la bien nommée « partition » musicale, qui distribue à chacune des deux mains des pianistes des rôles différents :*

\* A la main gauche (au registre grave) est confiée la charpente du texte, c'est-à-dire le rythme et l'harmonie, intimement liés ; à ces éléments musicaux sont en général associés des gestes « non legato » ou « portando » : gestes ponctuels, scandés, discontinus, affirmés, que leur nature rattache évidemment au registre obsessionnel ;  
\* A la main droite (au registre aigu) revient la conduite du discours musical, du chant, qui demande la pratique du « legato » : gestes tout en courbes, jamais arrêtés, gracieux, expressifs, à rapporter au domaine de fonctionnement « hystérique » de la personnalité.

Les implications de toutes ces analogies vont maintenant apparaître clairement avec :

### LA NOTION DE SOUTIEN

Elle est apparue jusqu'ici en filigrane et en négatif dans l'étude du « double postural ». Je l'étudierai par le biais du jeu « soutenu », qui n'est pas autre chose que le jeu virtuose.

Comment le définir ?

**Certainement par une sensation d'extrême facilité.**

Tous les instrumentistes savent que leur niveau est légèrement variable selon les jours : on est plus ou moins « en forme », plus ou moins « en train ». Même, après quelques années de travail, la plupart ont fait l'expérience d'un incroyable « état de grâce » : un jour, sans qu'on sache bien pourquoi, le contact avec l'instrument est magiquement facile. Hélas ! Cette disposition va s'évanouir en quelques heures, malgré tous les efforts faits pour la ressusciter. Il est donc essentiel de savoir y accéder. Pour cela, chaque caractéristique de cette attitude mentale doit être clairement définie.

**La sensation essentielle est celle de la légèreté des bras** qui, souplesment mais très intensément maintenus par les muscles de la « coiffe des rotateurs », semblent flotter sans effort au-dessus du clavier, et rendre perceptible à la conscience l'air qui existe tout autour d'eux.

**Au niveau des doigts, la sensation est celle d'une extrême délicatesse**, presque d'une fragilité ; la main est maintenue dans le prolongement du bras, les doigts demi-fléchis dans le prolongement du carpe ; l'équilibre réalisé entre extenseurs et fléchisseurs des doigts est au minimum possible du tonus musculaire. L'activité des interosseux, la fixation latérale des doigts, ainsi que le tonus thénar et hypothénar, sont aussi proches que possible de zéro. Ceci réalise une position de départ pour le geste d'articulation.

**L'articulation du doigt sera aussi rapide que possible**, « comme l'éclair », presque instantanée ; ce geste, ponctuel, aussi vite terminé que déclenché, devant être « pas encore parti, ou déjà arrivé ».

**Les déplacements latéraux de la main sont eux aussi rapides comme l'éclair**, amenant très précisément le carpe à la position requise pour jouer chaque note ; de ce fait, aucune fixation latérale des doigts n'est plus nécessaire ; cette hyper-rapidité évoque le comportement dit « hypomaniaque » ou même « maniaque » ; plus simplement parlant, il s'agit d'un état d'ardeur extrême.

**L'impact du doigt sur la touche**, qui ne met en jeu que le doigt, laisse le reste du membre indifférent.

Cet impact est limité en « profondeur » et en intensité par la stabilité immuable de la main ; **c'est ainsi que les avant-bras sont appuyés sur le « Plan de soutien » fictif** qui n'est rien d'autre que l'image mentale de leur immuable position dans l'espace.

La qualité de conscience requise est celle d'une extrême attention qui concourt à la nette perception du contact du doigt avec la touche et de ce fait à la limitation de la violence de l'impact.

La nécessité de l'entraînement musculaire disparaît peu à peu ; on fait l'expérience graduellement de pouvoir atteindre le plus haut degré de ses performances personnelles par l'obtention d'une grande qualité de présence à la situation actuelle.

Le résultat du travail est au centuple par rapport avec ce qu'il serait avec un travail technique traditionnel. La qualité obtenue (rapidité, égalité, régularité...) est telle qu'elle procure une délicieuse satisfaction.

## UN NOUVEAU PROTOCOLE DE TRAVAIL

On a déjà constaté à plusieurs reprises que « bilan du dysfonctionnement » et « traitement du dysfonctionnement » sont liés, et même plus : ils ne sont pas loin d'être une seule et même activité, puisqu'il s'agit de « se rendre compte », d'un regard sur soi-même, d'une amélioration de la vérité de la perception de soi-même, de faire s'évanouir un fantôme qui n'est pas autre chose qu'un ancien combat. Il n'est donc pas étonnant que la séance de rééducation soit, en gros, la même que celle qui permet la prise de conscience.

Il sera nécessaire, au moins au début (les premiers mois du travail), de régler strictement cet « entraînement à la virtuosité », et de ne surtout pas le mélanger au nécessaire travail d'apprentissage des textes.

A chacun de faire sa petite cuisine ! Et de doser soigneusement les séquences de « détente » (c'est le travail virtuose que je nomme de cette façon) et une activité plus habituelle.

### La séance de « détente ».

De toute façon, l'acquisition d'un haut degré de virtuosité passera par des séances quotidiennes de « détente ». Quel que soit le geste effectué, le plus « basal » et répétitif possible, le principe est de le réaliser au minimum d'effort, au minimum de tension musculaire ; et en même temps, de s'observer suffisamment, dans la

sensation de chaque muscle, dans la qualité de légèreté de chaque geste, dans la qualité sonore et le niveau de perfection du jeu, pour percevoir les états différents que l'on va progressivement atteindre. Au début, il sera probablement nécessaire de guetter intensément la plus infime modification ; cette activité mentale de recherche du « sans effort » est si épuisante qu'elle n'est pas soutenable très longtemps. Un tout petit moment intense est suffisant ; on peut sans se culpabiliser se laisser guider par la lassitude et cesser dès qu'elle survient.

**Pour ce qui est d'obtenir la sédation des tensions**, je ne crois pas qu'il puisse y avoir de protocole précis, mais plutôt un faisceau de procédés, de procédures, qui « marchent » assez bien, et parmi lesquelles je citerai :

- Le simple maintien vigilant et un peu prolongé d'un geste minimal ;
- L'observation de l'état de tension d'un muscle ou d'un groupe de muscles, suivie de la contraction intense et volontaire de ces muscles, puis d'un relâchement brusque, puis de nouveau de l'observation minutieuse de la différence d'état obtenue ;
- L'observation de l'état d'un muscle ou groupe musculaire, suivie d'une ample inspiration puis d'une expiration profonde, puis de l'observation de la différence d'état obtenue ;
- etc. ...

Chacun trouvera très facilement ses façons de faire.

### **Détente de l'endormissement : le « morphing »**

Je vais parler maintenant d'un moment très propice à la détente et à son étude, et qui est celui du coucher et de l'endormissement. En effet, dès qu'on a mis en route cet intérêt pour l'état interne du corps, on sera porté spontanément, dans ce moment où l'attention est flottante, à placer sa pensée sur les zones physiques qui ont été ressenties comme « intéressantes » dans le travail instrumental de la journée (langue, colonne, mains, pieds, bassin...). Il n'y a rien là d'artificiel : ce moment de tranquillité en position allongée revient sans qu'on ait à le provoquer ! Et l'expérience montre qu'on va très vite y placer une petite séquence de récapitulation des sensations internes en question dans la journée : le cerveau va « en prendre bonne note » et ajouter telle et telle sensation dans son « catalogue des états satisfaisants ».

Un nouvel élément très intéressant apparaît ici : je l'appellerai le « morphing », en référence au procédé graphique, assez récent puisqu'il fait appel à l'ordinateur, et qui consiste à passer d'une forme à une autre par une modification

continue (par exemple : d'un visage à un autre visage). Eh bien ! C'est ce que notre corps se met à nous faire ressentir ! N'étant plus contraint par la nécessité de tenir une posture, et se trouvant déjà bien accoutumé au travail de détente musculaire, de « conscientisation » de l'état de tel ou tel muscle, il se produit à un certain moment, sous l'effet du relâchement physique et mental qui précède l'endormissement, un « morphing » !

Tout d'un coup, et sans aucune intention consciente de notre part, une partie de notre système locomoteur... change d'état ! Pour se mettre dans un état bien meilleur ; souvent, cela ne consiste qu'à passer de façon soudaine au « meilleur état possible » qu'on ait atteint jusque là ; mais parfois, une sensation encore meilleure, et impossible à atteindre jusque-là, apparaît ; c'est vraiment une récompense ! Un cadeau de l'organisme en remerciement du travail effectué ; et un encouragement à continuer dans ce sens.

Cette sensation, cette nouvelle possibilité, ce territoire nouvellement conquis, on aimerait bien pouvoir s'y maintenir, s'en rendre maître, l'avoir à disposition en permanence. Mais impossible : tout ça disparaît, comme c'est apparu ; comme un rêve fugace et qu'on essaie en vain de rappeler à la conscience. Pas d'inquiétude : cet état se représentera dans les jours qui suivent pendant le travail et sera le prochain progrès effectué.

### Une brève conclusion : La difficulté de ce travail ; et le pourquoi de cette difficulté.

On voudra bien d'abord me pardonner d'avoir parlé de tout ceci d'une façon aussi imparfaite ; qu'on veuille bien considérer le fait que même Mozart avait le sentiment de ne pas très bien parvenir à se faire comprendre du commun des mortels sur ce sujet...

Je veux pour terminer insister sur les deux écueils majeurs qui peuvent se rencontrer :

- d'une part, le risque de passer purement et simplement à côté, de ne rien découvrir du domaine de la virtuosité et d'être tenté de tout nier ;
- d'autre part, il faut garder à l'esprit l'idée que tout ceci n'est pas anodin, au contraire : ce travail sollicite et ébranle les « défenses » psychiques contre l'angoisse ; il importe donc d'agir sur soi-même avec une extrême prudence. On rencontrera tôt ou tard la sensation de ne plus savoir exister ; de ne plus savoir franchir le temps qui passe ; cette sensation est analogue à celle qu'éprouve le fumeur, le drogué qui vient

de se sevrer : ne plus savoir comment « durer dans le temps ». Elle est si insupportable que le drogué se jette sur sa drogue pour y échapper...

Seul un appui majeur permet d'affronter cela : pour nous instrumentistes c'est la merveilleuse sensation que procure le jeu virtuose ; même si elle n'est qu'entrevue, elle est un formidable viatique pour « franchir l'espace » entre maintenant et après.

En conclusion, il s'agit bien de mobiliser et de réduire des défenses psychiques ; travail énorme si l'on considère les difficultés immenses rencontrées en psychanalyse ; la différence résidant dans la nature de l'objectif à atteindre, qui s'appelle la beauté, et qui excède infiniment ce que nous vivons habituellement.