

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION .....                                        | 5  |
| LE LIVRE .....                                            | 6  |
| TEST .....                                                | 7  |
| CHAPITRE 1: LES RÉFLEXES VISUELS .....                    | 9  |
| <i>Avant-propos</i> .....                                 | 10 |
| <i>Qu'est-ce qu'une fixation?</i> .....                   | 10 |
| <i>Qu'est-ce qu'un empan de lecture?</i> .....            | 11 |
| <i>Orientez votre regard par rapport au clavier</i> ..... | 13 |
| <i>Positionnez votre regard sur la partition</i> .....    | 17 |
| <i>Exercices préparatoires</i> .....                      | 19 |
| <i>Entraînez-vous</i> .....                               | 23 |
| <i>Choisissez un déchiffrement</i> .....                  | 24 |
| <i>Apprenez à définir le tempo d'une œuvre</i> .....      | 25 |
| <i>Ce que l'on peut encore dire sur le regard</i> .....   | 26 |
| <i>Résumé</i> .....                                       | 27 |
| CHAPITRE 2: LE RYTHME ET LA PULSATION .....               | 29 |
| <i>Avant-propos</i> .....                                 | 30 |
| <i>Définitions</i> .....                                  | 30 |
| <i>Pulsation et métrique</i> .....                        | 32 |
| <i>Pulsation et psychologie</i> .....                     | 33 |
| <i>À quoi ressemble une pulsation?</i> .....              | 35 |
| <i>Pulsation et main gauche</i> .....                     | 37 |
| <i>« Jouez » avec les temps d'une mesure</i> .....        | 40 |
| <i>Rattrapez les erreurs de rythme</i> .....              | 43 |
| <i>Derniers conseils</i> .....                            | 47 |
| <i>Résumé</i> .....                                       | 47 |
| CHAPITRE 3: DÉCHIFFREZ GRÂCE AU CERVEAU DROIT .....       | 49 |
| <i>Avant-propos</i> .....                                 | 50 |
| <i>Qu'est-ce que l'« état déchiffrement »?</i> .....      | 50 |
| <i>Le déchiffrement analytique</i> .....                  | 51 |
| <i>Interprétation et déchiffrement</i> .....              | 52 |
| <i>Global ou analytique?</i> .....                        | 53 |
| <i>Défocalisez votre attention</i> .....                  | 55 |
| <i>Maintenez une approche globale</i> .....               | 58 |
| <i>Dernières réflexions</i> .....                         | 62 |
| <i>Résumé</i> .....                                       | 63 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| CHAPITRE 4: CROYANCES ET ÉTATS INTERNES .....                       | 65  |
| <i>Avant-propos</i> .....                                           | 66  |
| <i>Qu'est-ce qu'un état interne?</i> .....                          | 66  |
| <i>Créez un ancrage</i> .....                                       | 68  |
| <i>Découvrez et réévaluez vos croyances</i> .....                   | 76  |
| <i>La formule de l'excellence</i> .....                             | 79  |
| <i>Résumé</i> .....                                                 | 81  |
| CHAPITRE 5: COMMENT DÉCHIFFRONS-NOUS? .....                         | 83  |
| <i>Avant-propos</i> .....                                           | 84  |
| <i>Qu'est-ce que le déchiffrement?</i> .....                        | 84  |
| <i>Qu'est-ce qu'un « bon » déchiffrement?</i> .....                 | 84  |
| <i>La structure du déchiffrement</i> .....                          | 85  |
| <i>Les processus de base</i> .....                                  | 86  |
| <i>Apprentissage et déchiffrement</i> .....                         | 89  |
| <i>Nos stratégies de lecture</i> .....                              | 91  |
| <i>Résumé</i> .....                                                 | 94  |
| CONCLUSION .....                                                    | 95  |
| <i>Où en sommes-nous?</i> .....                                     | 95  |
| <i>Les connaissances</i> .....                                      | 96  |
| <i>Test</i> .....                                                   | 98  |
| <i>À plus haut niveau</i> .....                                     | 99  |
| ANNEXE 1 .....                                                      |     |
| <i>Méthode pour une préparation rapide d'un déchiffrement</i> ..... | 100 |
| <i>Mise en loge de déchiffrement</i> .....                          | 102 |
| ANNEXE 2 .....                                                      |     |
| <i>À l'usage des professeurs d'instrument</i> .....                 | 103 |
| LEXIQUE .....                                                       | 105 |
| BIBLIOGRAPHIE .....                                                 | 106 |

## ORIENTEZ VOTRE REGARD PAR RAPPORT AU CLAVIER

Un des premiers principes d'organisation visuelle durant le déchiffrage consiste à regarder la partition et non... ses doigts !

Le regard a pour rôle de découvrir par anticipation le texte qui devra être joué : il est donc essentiel qu'il reste positionné au niveau de la partition.

Le placement des mains sur le clavier s'effectuera ainsi grâce à la vision périphérique du clavier (on aperçoit le clavier quand on fixe la partition) et grâce à la sensation tactile des touches sous les doigts.

Il incombera alors à notre oreille de déterminer si ce que nous jouons est juste ou non.

Le déchiffrage est ainsi un **savoir-faire multi-sensoriel** où chaque sens joue un rôle bien précis :

| VISUEL                                                                                                                                             | KINESTHÉSIQUE                                  | AUDITIF                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p>■ <b>vision centrale</b> (la plus importante) : lire la partition.</p> <p>■ <b>vision périphérique</b> : orienter les mains sur le clavier.</p> | Positionner les doigts sur les bonnes touches. | Contrôler la justesse des notes jouées. |

La tendance du lecteur peu expérimenté est généralement de confier au regard toutes les tâches à la fois afin de se rassurer des incertitudes de lecture, incertitudes causées le plus souvent par des croyances négatives concernant sa capacité à déchiffrer<sup>1</sup> ! Le lecteur va ainsi lire la partition puis regarder le clavier pour s'assurer que ses mains sont bien positionnées sur les touches ; ensuite, il regardera de nouveau la partition pour vérifier que l'endroit où se trouvent ses doigts correspond bien aux notes de la partition. Enfin, il jouera, si possible en regardant ses doigts courir sur le clavier et, pour peu que notre lecteur ne soit pas sûr de son oreille, il regardera une dernière fois ses mains pour constater que les notes jouées sont bien celles de la partition !

$$V^{\text{visuel}} \longrightarrow [V^{\text{a}} \longrightarrow V^{\text{p}} \longrightarrow V^{\text{c}}] \longrightarrow K^{\text{kinesthésique}} \longrightarrow A^{\text{auditif}} \longrightarrow V^{\text{a}} \quad ^2$$

Cet « aller-retour » permanent entre le clavier et la partition ralentit énormément le processus de lecture, surtout lorsqu'il s'agit d'un morceau rapide. Quand l'œil revient à la partition, il lui faut, de plus, un court instant pour localiser l'endroit exact où il se trouvait précédemment. Dans cette stratégie, l'œil découvre toujours un peu tardivement ce qu'il faut jouer, au risque de se trouver soudainement « nez à nez » avec une difficulté à laquelle il sera impossible de faire face dans un laps de temps très court. Ce sera alors l'arrêt immédiat du déchiffrage !

<sup>1</sup> Voir chapitre 4 : *Croyances et états internes*.

<sup>2</sup> Voir chapitre 5 : *Comment déchiffrons-nous ? § Stratégies de lecture*.

Soyez patient et constant dans votre apprentissage : n'ayez pas peur de faire ces exercices de vision périphérique tous les jours pendant trois à quatre semaines afin d'en retirer une réelle aisance dans la perception de vos mains sur le clavier, au point qu'il vous devienne complètement superflu et inutile de « jeter un œil » sur le clavier.

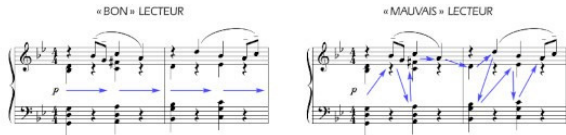
Par la suite, au cours de vos différents déchiffrages, cherchez à développer la pré-sensation du clavier. **Pour ne pas regarder votre clavier, gardez le contact avec lui.** Cela sous-entend l'emploi de doigtés particuliers (qui ne sauraient être ceux que l'on emploierait pour une œuvre longuement travaillée) pouvant favoriser le placement de la main lors de silences ou de déplacements : par exemple, des substitutions sur une touche pendant des silences ou encore un doigté de legato dans un passage détaché pour garder la main dans une même position.

**Le déchiffrage est ainsi un art d'anticipation** tant visuel que digital : l'œil découvre à l'avance les notes sur la partition et les mains utilisent chaque silence ou moment disponible pour se placer en avance sur les touches. Cela résout déjà de nombreuses difficultés !

## POSITIONNEZ VOTRE REGARD SUR LA PARTITION

### « Bons » et « mauvais » lecteurs

La première grande différence entre une personne qui déchiffre facilement et une personne qui éprouve des difficultés de lecture réside dans la manière dont chacune organise son regard sur la partition. Le « bon » lecteur fera **peu de fixation, toujours en avance** d'un ou plusieurs temps sur ce qu'il est en train de jouer, l'œil ne quittant presque jamais la partition. Le « mauvais » lecteur, au contraire, aura tendance à multiplier le nombre de fixations par mesure : il regardera plusieurs fois une portée puis l'autre, effectuera des **régressions** en relisant sur la partition des éléments déjà joués afin d'en vérifier l'exactitude. Il aura, par ailleurs, tendance à regarder incessamment son clavier pour s'assurer de la justesse des notes jouées.



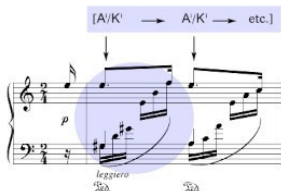
Le comportement visuel du « mauvais » lecteur présente plusieurs inconvénients :

- La multiplication des fixations finit par engendrer une certaine confusion mentale, le cerveau ayant en sa possession une série de détails qu'il lui faut assembler, tel un puzzle, pour recréer l'image d'une mesure unique et dégager alors les grandes lignes du discours musical.

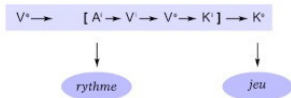
Voyons maintenant ce qui se passe, pas à pas, entre ces deux stratégies :

- En premier lieu, c'est la **stratégie de pulsation** qui se met en place : on bat intérieurement (sons ou sensations) les temps selon le tempo de l'œuvre.
- À cette première stratégie (qui restera fonctionnelle jusqu'à la fin du morceau) se superpose la **stratégie de déchiffrage**. Pour cette dernière, une fois la partition lue (1<sup>er</sup> maillon de la stratégie de déchiffrage), on entend mentalement les notes avec leur rythme (2<sup>e</sup> maillon) tout en faisant coïncider les notes sur le temps avec les battements de la pulsation. Le deuxième maillon de la stratégie de déchiffrage sera ainsi synchronisé avec chacun des maillons (chaque battement) de la stratégie de pulsation.
- Immédiatement après leur audition interne (les stratégies sont des séquences mentales extrêmement automatisées et rapides), les notes sont jouées :

#### Stratégie de pulsation :



#### Stratégie de déchiffrage :



Pour terminer, notons que la pulsation et le regard sont des éléments étroitement liés durant le déchiffrage. Avant de concevoir le rythme mentalement, c'est l'œil qui identifie le premier sur la partition la pulsation et les temps (ce travail est facilité par la calligraphie musicale qui relie les notes appartenant à un même temps). L'œil se déplacera ainsi en fonction de la pulsation (en avance!), de temps en temps (dans bien des cas, une fixation est égale à une pulsation) afin que chaque groupe de notes appartenant à un même temps coïncide avec chaque battement de pulsation.

## Exercice n°9 : **main gauche et pulsation**

Ce premier exercice a pour but d'établir une étroite relation entre la main gauche et la pulsation.

- Mettez le métronome au tempo indiqué ( $\lambda = 138$ ). Sur certains modèles de métronome, il est possible d'utiliser un son différent pour le temps fort et les temps faibles.
- Installez votre pulsation intérieure (AVK) en accord avec les battements du métronome. Faites une différence entre le premier temps et les temps faibles afin d'entendre et de sentir le balancement spécifique au rythme de valse.
- Faites une fixation par mesure : une fixation = 3 temps.

■ Déchiffrez une première fois le morceau en ne jouant que les premiers temps de la main gauche (en mesure bien entendu !). Avant de commencer, fixez la première mesure en comptant intérieurement les temps puis commencez à jouer pendant que votre regard découvre en avance la mesure suivante. Faites les reprises si vous le désirez.

■ Reprenez le morceau en jouant toutes les notes de la main gauche. Appuyez et allongez légèrement les premiers temps de chaque mesure.

■ Rejouez une fois toute la main gauche en chantant intérieurement la main droite (entendez les notes, les rythmes ou bien encore imaginez-vous en train de jouer la main droite).

■ Jouez maintenant la main gauche et les notes de la partie haute de la main droite se trouvant sur les temps (les noires et les premières croches).

■ Jouez toutes les notes de la mélodie de la main droite avec la main gauche.

■ Rejouez tout une dernière fois en ajoutant la partie inférieures de la main droite : en somme, jouez toutes les notes du morceau !

Cet exercice doit être réalisé dans sa continuité et sans arrêts. Il permet une lecture progressive et hiérarchisée du morceau au niveau rythmique : ne passez à l'étape suivante que lorsque vous êtes à l'aise dans la précédente. Si vous avez des difficultés à tout jouer, restez au niveau qui ne vous pose pas de difficultés : encore une fois, le but n'est pas de tout jouer systématiquement mais d'être capable de jouer les notes au bon moment par rapport à la mesure.

Faites également l'exercice sans métronome (avec une pulsation toujours solidement installée !).

Tous les exercices de ce chapitre restent fidèles aux principes de lecture énoncés au chapitre précédent : le regard doit être en avance et au milieu.

### Exercice n°15: **Identifiez les changements d'état dans une œuvre jouée par cœur**

Choisissez une œuvre que vous pouvez jouer parfaitement par cœur, d'une durée approximative de 3 minutes.

Enregistrez chaque version ou demandez à quelqu'un connaissant la musique de vous écouter; cela afin de confronter ce que vous ressentez quand vous jouez avec ce qui est perçu extérieurement à vous.

Jouez le morceau plusieurs fois (2 ou 3) et prenez conscience, tout en jouant, des moments où vous changez d'état, des moments où tout vous semble facile et agréable à jouer et des moments où ce bien-être disparaît pour laisser place aux doutes et aux questions.

En général, quand l'œuvre n'est pas trop difficile pour nous, nous l'abordons de manière globale et intuitive. Le changement d'état s'opère dès que des difficultés (techniques, musicales, mémorisation, etc.) apparaissent : nous sortons alors de cet état de globalité pour porter toute notre attention sur le problème rencontré. Celui-ci dépassé, les choses reprennent un cours plus automatique.

Il est souvent plus facile, à partir d'un état global, de remarquer les moments où l'on « passe en analytique ». Voici quelques critères qui vous permettraient de remarquer ce changement :

#### L'APPROCHE ANALYTIQUE

##### CRITÈRES INTÉRIEURS

(quand vous êtes en train de jouer)

- Tensions physiques, crispations, gestes raides, etc.
- Stress
- Gestes incertains ou non assurés
- Respiration irrégulière ou bloquée
- Discours intérieur
- Régressions visuelles ou coups d'œil fréquents sur le clavier
- Impression d'effort, de difficulté

##### CRITÈRES EXTÉRIEURS

(perceptibles sur l'enregistrement)

- Pulsation et rythme instable
- Ralentissement du tempo
- Phrases musicales morcelées, chaotiques, sans cohérence
- Son dur, présence de nombreux « faux accents »
- Maladresses, accrochages, fausses notes
- Gestes saccadés, tensions corporelles (pour un œil extérieur)
- Courts arrêts ou blocages dans la lecture.  
Parfois, passages rejoués deux fois (comme un bégayement)

Un ou plusieurs de ces critères peuvent être présents à la fois. Quand on reprend une approche globale, ces signes disparaissent.

Testez ce changement d'état avec d'autres morceaux. Si vous en avez l'occasion, prenez conscience de ces changements d'état à l'écoute d'autres musiciens; comparez vos impressions avec ce qu'ils ont ressenti en jouant.

Voici, résumées de manière pratique, les conclusions de ces travaux et leur implication au niveau cognitif :

#### CERVEAU GAUCHE

**Analytique** : Considère chaque détail d'une expérience.

Décompose les éléments en prenant en compte leurs différences.

**Verbal** : La pensée s'exprime à l'aide de mots. C'est la zone de la parole et du langage.

**Temporel** : Conscient du temps qui passe. Organise les informations selon l'ordre chronologique.

**Logique** : Tire des conclusions conformément à la logique, la raison, la cohérence.

**Dissocié** : Est en dehors de l'action. On est spectateur de l'action et peut ainsi porter un jugement critique sur ce qui se passe.

**Linéaire** : Organise les informations sous la forme d'une succession d'idées menant à des conclusions convergentes.

#### CERVEAU DROIT

**Synthétique** : Considère une expérience dans sa globalité.

Assemble les éléments en prenant en compte leurs ressemblances.

**Non-verbal** : La pensée s'exprime grâce à des images, des sons, des sensations.

**Atemporel** : N'a pas notion du temps qui passe. Vit dans le temps présent.

**Intuitif** : Appréhende la réalité à partir d'intuitions, d'impressions, de sentiments.

**Associé** : Est dans l'action. On est acteur de l'action et peut difficilement avoir un jugement sur ce qui se passe.

**Global** : Perçoit les choses dans leur ensemble. Appréhende les structures et les ensembles sans soucis de convergence.

*L'hémisphère gauche* est aussi nommé hémisphère dominant ou secondaire car il gère les fonctions les plus élevées de l'être humain (selon nos sociétés occidentales !) : le langage, la pensée, le raisonnement, l'esprit d'analyse, etc. Ces fonctions sont généralement conscientes : nous sommes, la majeure partie du temps, conscients de ce que nous disons, pensons, analysons, etc.

*L'hémisphère droit* se nomme également hémisphère primaire ; il gère des fonctions plus instinctives et intuitives : c'est l'hémisphère des émotions, de l'imaginaire, de la créativité, des pressentiments, des impressions subjectives. C'est aussi la zone du cerveau qui gère les automatismes mis en place durant l'apprentissage. Si, lorsque nous apprenons une œuvre musicale pour la première fois, nous sommes obligés de nous concentrer soigneusement sur chaque détail du texte musical (en utilisant les ressources du cerveau gauche), ces mêmes détails, à force de temps et de répétition, deviendront automatiques et s'effectueront sans même y penser. C'est le cerveau droit qui assurera cette automatisa-tion de nos savoir-faire. En ce sens, il possède un fonctionnement plus inconscient (ou subconscient) que l'hémisphère voisin !