

Que faut-il savoir avant de s'entraîner à la guitare?

En consultant le Web à la recherche d'articles en lien avec la neuroscience, une statistique émergea. Selon certaines études menées, 95 % des actions quotidiennes seraient sous le contrôle de l'inconscient. Ce qui équivaut à dire que la plupart d'entre nous vivent de façon robotique 95 % du temps.

Savoir travailler avec attention



Image by Gerd Altmann from Pixabay
<https://pixabay.com/illustrations/artificial-intelligence-brain-think-3382507/>

Une chose fondamentale à savoir lorsqu'on étudie la guitare est « comment retenir correctement l'information ». Et pour cela, il est important de comprendre ce qu'est l'attention.

Semblables à la programmation d'un ordinateur, les informations perçues par les sens sont inscrites sur le disque dur de l'inconscient. Cependant, pour que cette information soit inscrite correctement, une attention soutenue doit être apportée à ce qu'il est fait au moment qu'il est fait.

Par analogie avec l'informatique, un moment d'inattention est semblable à un second écran qui se glisse momentanément dans le mental entre celui qui observe et l'objet observé.

Inconsciemment, un flot d'activités est exécuté quotidiennement sans qu'aucune attention y soit apportée. Ainsi, manger, respirer, marcher et même conduire une automobile sont intégrés à la routine pendant que l'esprit erre d'une préoccupation à l'autre. À un point tel qu'il arrive parfois que la vie se déroule principalement dans notre tête et non plus en étant en relation avec le monde qui nous entoure.

Il en est aussi ainsi lorsque l'on joue d'un instrument de musique. Comme pour tout ce qui est fait dans le quotidien, jouer de la guitare est une activité qui doit être exercée dans une attention totale afin que les mouvements puissent être programmés adéquatement dans les systèmes de mémoire. C'est ce qui permet par exemple à un guitariste de parler, de chanter et même de danser tout en jouant de sa guitare.

Lorsqu'une fausse note est jouée, ceci n'est pas une erreur, mais simplement un choix aléatoire parmi les nombreuses programmations inscrites.

Dans un article paru dans la revue Contact de l'Université Laval¹, selon Mathieu Boucher, spécialiste de la didactique instrumentale, l'idéal pour que l'information soit intégrée de façon efficace serait de profiter de l'effet « début — fin » des répétitions en favorisant quelques courtes pratiques, réparties sur différents moments de la journée.

Un autre aspect à favoriser pour assimiler efficacement l'information est le moment choisi dans la journée. Pour certain, tôt le matin ou parfois même la nuit, peuvent être des périodes d'une grande efficacité. Afin de tirer le maximum des moments les plus propices à l'apprentissage, chacun doit connaître les particularités de son horloge biologique. Ainsi planifiée, même une courte période de 15 à 30 minutes consacrées à l'entraînement apportera la satisfaction d'une journée bien remplie.

Le centre de recherche de l'Université d'Ottawa sur l'apprentissage du piano², aborde aussi le concept de l'attention. En analysant le regard d'étudiants parcourant une partition bordée d'images colorées, il fut démontré que l'attention peut être facilement être détournée. Selon la chercheuse Catherine Lemay, cette étude démontra que toute distraction, telle que la présence d'images décoratives en bordure d'une partition, nuit considérablement à la concentration et affecte jusqu'à un certain point la performance.

Pour résumer ce point, voici une citation de la professeure Jamie Andreas :

« Le prix d'un bon niveau de guitare ne se résume pas au temps passé à s'entraîner, mais à ce que nous faisons lorsque nous nous entraînons. Ce que nous faisons avec nos doigts bien sûr, mais surtout, ce que nous faisons avec notre esprit, avec notre attention³. »

— Jamie Andreas

¹ 5 STRATÉGIES POUR MUSICIEN EN HERBE, Mathieu Boucher, spécialiste de la didactique instrumentale à l'Université Laval, revue Contact, hiver 2017, volume 31, numéro 2.

² « La leçon de piano », un reportage du journaliste Daniel Carrière et de la réalisatrice Chantal Théorêt, diffusée le 16 mars 2008 à l'émission Découverte sur la chaîne de Radio-Canada.

³ ANDREAS Jamie, *The Principles of Correct Practice for Guitar*. ISBN : 978-2-9539979-0-3, EAN : 9782953997903, 2012, 126 pages.

SAVOIR STIMULER DIFFÉRENTES MÉMOIRES MUSICALES

La biologie humaine est composée de plusieurs systèmes de mémoire distinct servant à emmagasiner l'information selon un procédé qui est propre à chacun de ceux-ci. Dans l'apprentissage d'un instrument de musique, la rétention de l'information réfère nécessairement à un ensemble de stratégies d'apprentissage dans lesquels, un et l'autre sont interdépendant.

Dans la littérature, plusieurs systèmes de mémoire et de sous-divisions de celles-ci sont reconnus. Par exemple :

- Système de mémoire kinesthésique (mouvement);
- Système de mémoire sémantique ou conceptuelle (mots, idées, concepts);
- Système de mémoire procédurale (séquence, habileté);
- Système de mémoire motrice (musculaire);
- Système de mémoire explicite (mémoire consciente);
- Système de mémoire implicite (mémoire inconsciente).
- Mémoire sensorielle (relatif aux sens);
- Mémoire visuelle (vu);
- Mémoire auditive (entendu);
- Mémoire à court terme;
- Mémoire à long terme;
- etc.

L'objectif ici n'est pas d'étudier en détail que sont tous ces systèmes, mais de prendre conscience de l'ampleur de nos interactions avec ceux-ci. En bref, en étant conscient de l'origine des différents stimulus qui s'enregistrent à travers les mémoires et en diversifiant les stratégies d'apprentissage, le travaille et le temps investi lors de la pratique instrumentale s'en trouveront avantagés.

PRENDRE AU SÉRIEUX L'ÉTUDE DE LA GUITARE

Le programme fretboard.guitars a été élaboré de façon à respecter les principes suivants recommandés par les neurosciences⁴ et les sciences de l'apprentissage⁵ :

1. Organiser l'information;
2. Utiliser les repères connus;
3. Construire sur les connaissances acquises;
4. Varier le contenu des répétitions;
5. Canaliser l'attention;
6. Stimuler les différents systèmes de mémoire;
7. Répéter les exercices;
8. Avoir un retour sur les apprentissages.

« La clé d'un apprentissage réussi réside dans la qualité, et non dans la quantité des répétitions. »

— Mathieu Boucher

Dans le programme fretboard.guitars, l'application des recommandations énumérées ci-dessus se résume à peu près ainsi :

- Créez un environnement sans distraction et entreprenez l'entraînement quotidien avec une séance de méditation afin de libérer l'esprit de ses préoccupations et de le préparer à apprendre.
- Portez attention au contenu du module 1 du programme. En fait, celui-ci contient tous les éléments de base qui sont essentiels à l'exercice de la guitare. Par conséquent, ces éléments sont repris intégralement dans le contenu des modules suivants avec l'ajout de difficultés complémentaires.
- Lors de nouveaux apprentissages, prenez une posture « classique » à la guitare. Portez une attention particulière (préférentiellement en fermant les yeux) aux tensions exercées au niveau du cou, de la mâchoire, des épaules, des poignets, des mains et des doigts, et en vous efforçant de relâcher celles-ci.

⁴ Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences, Stanislas Dehaene, Paris innovation review, Jeudi 7 novembre 2013, <http://parisinnovationreview.com/article/les-quatre-piliers-de-lapprentissage-stanislas-dehaene>

⁵ Le cerveau, Capsule outil : Neuroscience et apprentissage : 5 choses à garder à l'esprit, Université McGill, http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/outil_jaune08.html

- Soyez méticuleux. Prenez soin de bien positionner le bout de chacun des doigts sur les cordes afin d'obtenir le meilleur son possible tout en observant attentivement chaque mouvement fait. Écoutez les sons produits en vous efforçant d'en améliorer la sonorité et en restant détendu. Une bonne sonorité s'acquiert progressivement.
- Stimulez la mémoire sémantique en nommant le nom des notes à chaque son produit tout en portant attention à la position de chacune d'elles sur le manche de la guitare.
- Stimulez la mémoire motrice en répétant les exercices au cours d'un autre moment de la journée sans avoir recours au contenu du programme. À chaque instant, soyez très attentif à la qualité de ce qui doit être fait.
- Écoutez régulièrement les pièces de votre répertoire et observez sur vidéo le jeu de vos guitaristes préférés.
- Ayez un retour sur vos apprentissages en filmant chacune des pratiques et en les réécoutant immédiatement après la séance d'entraînement, ce, afin d'y apporter les corrections nécessaires.

Ici, il est important de comprendre que l'exécution erronée d'un mouvement s'enregistre aussi dans les systèmes de mémoire, d'où l'intérêt qui doit être accordé à la qualité des répétitions. De plus, il est important de rappeler que dans l'exercice d'un instrument ce n'est pas le temps passé à s'entraîner, mais le nombre de fois que l'exercice est correctement exécuté.

À votre succès!