

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE S'ENTRAÎNER

Lorsqu'on recherche sur le Web des articles en lien avec la neuroscience, rapidement une statistique émerge : 95 % des actions quotidiennes sont sous le contrôle de l'inconscient ! Ce qui équivaut à dire que la plupart d'entre nous vivent de façon robotique 95 % du temps.

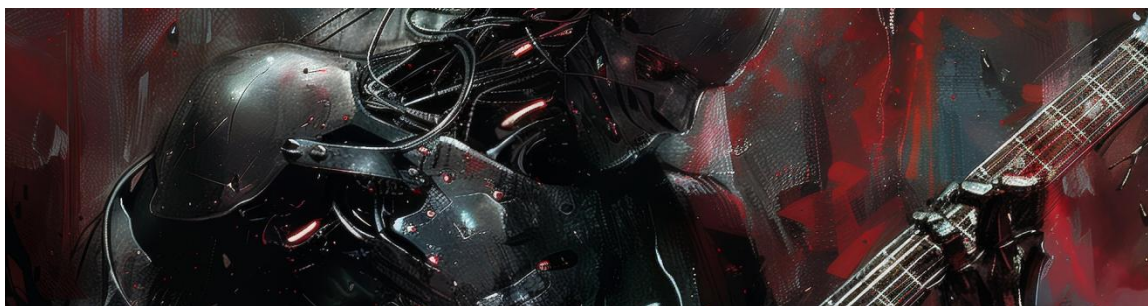


Image par [GraphicMama-team](#) de Pixabay

SAVOIR TRAVAILLER AVEC ATTENTION

Lorsqu'on étudie la guitare, il est parfois difficile de retenir toute l'information; souvent à cause d'un manque d'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.

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.

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.

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 Contact¹ de l'Université Laval, 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 distrayable. Selon la chercheuse interviewée, 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.

SAVOIR STIMULER DIFFÉRENTES MÉMOIRES MUSICALES

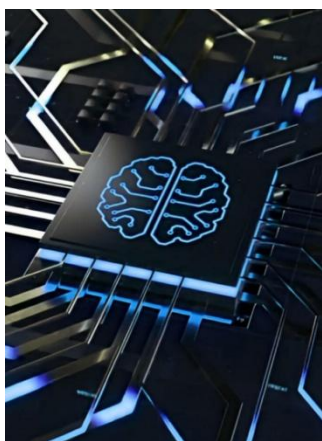


Image par [Iris,Helen,silvy](#) de [Pixabay](#)

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.

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.

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

Exemples :

- 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 tous ces systèmes en détail, mais de constater comment l'information s'enregistre. En étant conscient des différents systèmes de mémoires, on peut diversifier les stratégies d'apprentissage pour optimiser le travail et le temps investi.

PRENDRE L'ÉTUDE DE LA GUITARE AU SÉRIEUX

Le programme «fretboard.guitars» a été élaboré de façon à respecter les principes suivants recommandés par les neurosciences³ et les sciences de l'apprentissage⁴ :

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

³ *Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences*, Stanislas Dehaene, Paris innovation review, Jeudi 7 novembre 2013, <https://www.paristechreview.com/2013/11/07/apprentissage-neurosciences/>

⁴ *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

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

— Mathieu Boucher, spécialiste de la didactique instrumentale

Pour tirer le maximum d'efficacité de sa période d'entraînement à la guitare, on doit :

- Se créer un environnement sans distraction et entreprendre l'entraînement quotidien avec une séance de méditation afin de libérer l'esprit de ses préoccupations et de le préparer à apprendre.
- Porter attention au contenu du module 1 du programme «fretboard.guitars».

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.

- Prendre une posture «classique» à la guitare.

En fermant les yeux, on porte une attention particulière aux tensions exercées au niveau du cou, de la mâchoire, des épaules, des poignets, des mains et des doigts. Et on relâche celles-ci en restant ferme, stable et détendu.

- Être méticuleux en prenant soin de bien positionner le bout de chacun des doigts sur les cordes afin d'obtenir le meilleur son possible. Observer attentivement chaque mouvement. Écouter les sons produit en s'efforçant d'en améliorer la sonorité.
- Stimuler la mémoire sémantique en nommant le nom des notes et en portant attention à la position de chacune d'elles sur le manche de l'instrument;
- Stimuler la mémoire motrice avec la technique de visualisation. Cela, en révisant mentalement la posture et le jeu des mains sur le manche de l'instrument;
- Écouter régulièrement les pièces de son répertoire;
- Rechercher différentes interprétations des pièces sur le Web. Observer le jeu des guitaristes;
- Avoir un retour sur les apprentissages en filmant chacune des pratiques et en les réécoutant immédiatement après la séance d'entraînement; ce, afin d'y apporter les corrections nécessaires.

EN COMPLÉMENT

De plus, en complément à ce programme, il vous est suggéré de consulter le livre « The Principles of Correct Practice for Guitar⁵ » de Jamie Andreas. Un excellent ouvrage qui explique plus en détail comment bien s'entraîner.

« 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 attention. »

— Jamie Andreas

Et aussi, lire le livre « Optimiser l'apprentissage de la guitare populaire » de Sylvain St-Onge, professeur de guitare jazz au Cégep de Sainte-Foy.

⁵ ANDREAS Jamie, *The Principles of Correct Practice for Guitar*. ISBN : 978-2-9539979-0-3, EAN : 9782953997903, 2012, 126 pages.