

LA MOTIVATION dans l'apprentissage en musique
Comment la maintenir, la développer, la retrouver ?

Au risque de te décevoir, il est impossible d'être constamment motivé. Pour comprendre comment cela fonctionne, il faut savoir que la motivation est nourrie par le sentiment d'accomplissement. Celui-ci naît grâce aux actions que nous mettons en œuvre dans une tâche. On parle ainsi de productivité.

Lorsque notre productivité baisse, alors la mission devient plus difficile à accomplir ou moins bien réalisée.

Naturellement, le moral en prend un coup. Cela entraîne cet état de démotivation, on a alors tendance à même s'auto-dévaluer et à culpabiliser.

Résultat, la procrastination prend le relais sur la motivation. Cela fonctionne pour à peu près tout ; vaisselle, ménage, devoir, travail, projet, sport...

D'autre part, nous ne sommes pas des machines, nous sommes des humains. Rien n'est constant. C'est la même chose pour la motivation. Elle fonctionne par vagues. L'humain n'est pas linéaire. De nombreux facteurs influent sur nous. Extérieurs, mais aussi intérieurs ; nos hormones, notre énergie, nos aspirations, notre mode de vie...

La motivation étant suscitée par beaucoup de paramètres, se perd, se retrouve parfois très rapidement.

La fatigue par exemple, peut entraîner une baisse de motivation et nous pousser à oublier tous les bienfaits de notre pratique mais n'implique pas forcément d'abandonner son apprentissage.

TOUS LES MUSICIENS rencontrent des phases de démotivation.

Et pourtant beaucoup pratiquent toute la vie.

Il est donc important de faire le point avec son professeur et d'essayer différentes approches puisqu'il y a toujours des solutions.

Voici quelques pistes ...

1) La discipline

La discipline est plus importante que la motivation ! Pourquoi ? Car la discipline est quotidienne et permanente, contrairement à la motivation qui n'est pas toujours constante. Mettre en place une routine est donc primordial. L'idée est d'éviter de se poser trop de questions avant de s'entraîner.

Qu'est-ce qu'un ENTRAÎNEMENT EFFICACE ? ce sont des efforts réguliers, répétés, rapprochés (neurosciences)

Pourquoi ?

- Meilleure endurance (posture, progrès de plus en plus rapides)
- Constater ses progrès rapidement, d'une semaine à l'autre
- Prise de confiance en soi, d'assurance avec l'instrument

2) INSPIRATION :

- S'inspirer des musiciens connus ou non
- Développer sa sensibilité et culture artistique
- Ecouter de la musique
- Voir et Ecouter des musiciens jouer (lors de concerts, lors de cours d'ensemble, à la radio ou à partir de vidéos sur internet etc...)

- Prendre conscience de l'étendue des possibilités de notre instrument, de la palette sonore qu'il nous offre et de ce que l'on sera capable de jouer avec.

Se rappeler la beauté de notre instrument (son, instrument etc.), et pourquoi on l'a choisi au départ. Qu'est-ce qu'on aime dans notre instrument ?

3) JOUER AVEC D'AUTRES MUSICIENS, la musique est avant tout fédératrice et synonyme de partage. Parfois nous retrouvons motivation, en pensant au prochain cours d'orchestre ou au prochain projet auquel nous participerons avec les camarades de classe.

La pratique d'orchestre est très stimulante, il y a émulation, les élèves s'encouragent, se challengent et se portent. Ils observent des élèves plus âgés et expérimentés, cela leur donne une idée de ce qu'ils feront eux aussi. Les plus expérimentés progressent également en coachant les plus jeunes. De plus, c'est une séance d'entraînement en plus de gagnée dans la semaine avec des nouveaux conseils techniques et musicaux du professeur à ta portée.

4) DYNAMIQUE DE PROJETS :

Participer à des projets : concerts, auditions, etc.

Cela permet de relever un challenge à moyen terme et peut grandement relancer la motivation.

Cela permet à l'élève de s'épanouir, de se sentir reconnu, écouté, valorisé.

Il finalise le travail d'un morceau, présente le travail qu'il a accompli, il écoute les autres et fait des découvertes musicales (et s'inspire à nouveau). Cela permet de faire le point sur sa progression, de valoriser ses acquis et de se fixer de prochains objectifs.

5) METHODE DE TRAVAIL et accompagnement à la maison

IMPORTANCE du triangle PROF / ELEVE / PARENT pour les plus jeunes

Importance du suivi des cours, de savoir quoi faire, et dans quel ordre, de se sentir accompagné

L'entraînement EFFICACE

Avoir des OBJECTIFS A COURT TERME, d'une semaine à l'autre

6) CONTENU STIMULANT : pas trop simple, pas trop difficile (challenge), et varié

Si l'élève manque d'entraînement, cela est d'autant plus important puisqu'il risque de sentir une lassitude à jouer les mêmes morceaux ou les mêmes méthodes

7) CONFIANCE EN SOI : Faire le point sur ses acquis depuis le début de la pratique, reconnaître ses compétences, qualités, rechercher à les développer, et toujours garder en tête ses objectifs

8) LA MUSIQUE, une matière qui se pratique sur le long terme, plus on acquiert du savoir-faire, plus on prend plaisir, on gagne en liberté sur l'instrument et en autonomie.

On commence à sentir une solidité après les 2 premières années.

Se rappeler les bienfaits de la musique sur le corps humain, d'un point de vue cérébral. C'est une matière riche, qui permet de solliciter diverses parties de notre cerveau. Développe concentration, confiance en soi, capacités motrices, sensibilité artistique, culture musicale...