

## **Le stress et son influence sur la posture et les pathologies**

Marc Jufer  
saxophone

<b><u>Plan de travail</u></b>	<b>page</b>
1) Définition du problème	2
2) Analyse	2
3) Expérience	3
4) Hypothèse de la cause du problème	4
5) Gestion du problème	5
6) Compte-rendu d'expérience	7

## **1) Définition du problème**

Les élèves qui commencent l'apprentissage du saxophone sont tous confrontés, avec plus ou moins de difficulté, à la recherche de la position idéale pour trouver le bon équilibre avec leur instrument. En effet, le saxophone est un instrument lourd, avec beaucoup de clés qui leur paraissent inaccessibles, ce qui engendre beaucoup de crispation inutile.

En réfléchissant et en me remémorant le problème de posture que j'ai rencontré le plus souvent avec mes élèves, il m'est apparu que la position du poignet gauche était quasi récurrente à quelques exceptions près. C'est donc très naturellement que j'ai choisi de m'y intéresser d'une manière plus approfondie pour la réalisation de ce travail de recherche-action.

C'est avec l'accord de Laurent que nous avons décidé de prendre le problème à bras le corps.

Laurent a 14 ans et joue du saxophone depuis maintenant deux ans, c'est un élève motivé qui a manifestement du plaisir à suivre les cours. Il commence gentiment à être à l'aise avec son instrument malgré une position générale un peu figée et tendue, qui comprend cette fameuse position précitée, celle du poignet gauche.

## **2) Analyse**

La main gauche de Laurent est complètement repliée contre lui, ce qui fait que son poignet pointe vers l'avant. Nos doigts sont constamment en mouvement et sont contrôlés par nos tendons, l'angle entre l'avant-bras et la main étant quasiment de 90 degrés, cette position ne facilite donc pas la fluidité de cet exercice. Au contraire, Laurent a de grands risques d'attraper une tendinite.

En voulant comprendre le « pourquoi » technique de ce problème, j'ai découvert qu'il était le résultat d'une véritable réaction en chaîne de petites erreurs qui découlaient toutes les unes des autres.

Comme cité dans la définition du problème, je pense que tout commence avec la recherche d'équilibre qui s'acquiert en poussant l'instrument contre l'avant avec les deux mains en gardant l'appui sur le bas de la nuque grâce à la sangle, cela créera une sorte de répartition triangulaire. Ainsi le saxophone se lèvera et viendra à la bouche grâce à la main gauche pendant que la droite l'empêchera de venir taper dans le visage. Laurent n'a encore pas vraiment trouvé cet équilibre. Il laisse le coude de son saxophone appuyé sur sa jambe droite et n'utilise pour ainsi dire pas son pouce droit. Le bec de l'instrument ne vient donc pas naturellement en bouche et l'élève se penche donc en avant pour aller le chercher. Le centre de gravité de son corps est donc déplacé et lui donne une mauvaise position debout, ce qui risque sur le long terme de lui poser des problèmes de ceinture scapulaire. Ensuite son dos sera forcément voûté, ce qui va entraîner une rétraction du trapèze supérieur et de l'angulaire ainsi qu'une contraction des muscles laryngo-pharyngés et un relâchement des épaules, donc une mauvaise émission du son. Ses deux bras, surtout le gauche, ne restent

pas le long de son corps et n'ont par ce fait aucun appui, ce qui rend leurs muscles constamment tendus. Tout cela se répercute ainsi sur son poignet dont la position m'avait frappé.

Outre ces dangers réels pour le corps, la technique propre du jeu s'en trouve aussi touchée : Mouvements crispés, difficultés d'utilisations des clés aiguës et de la palette des graves, équilibre de l'instrument précaire, bec instable en bouche, etc.

Évidemment tout cela se ressent, avec de plus grands risques de sifflements, une émission nettement moins propre et régulière, ainsi qu'un son souvent chevrotant.

Tout cela n'est pas toujours facile à gérer pour un élève, sans parler de la fatigue qui en découle.

### **3) Expérience**

La première fois que j'ai abordé avec Laurent cette fameuse position du poignet par rapport au jeu dans la palette grave, il devait jouer un si bémol, note la plus grave du saxophone, qui nécessite l'utilisation de l'auriculaire de la main gauche. Avec l'habitude et une bonne position du poignet, il suffit d'écarter légèrement ce doigt du reste de la main, ce qui donne un mouvement vertical qui n'est pas forcément répandu dans la vie courante mais qui devient vite naturel. Ainsi le doigt se pose presque à plat, ce qui évite la difficulté de la flexion, et nous permet d'appuyer avec une bonne pression et presque sans effort sur cette clé qui nous paraissait si difficile d'accès. Comme d'autres élèves, il m'a répondu que ce n'était pas possible, que s'il redressait le poignet pour qu'il soit en continuité de son bras droit, lui-même baissé le long du corps, il n'arriverait plus à attraper la clé du si bémol avec son petit doigt, qu'il n'avait pas les mains assez grandes.

Laurent a quatorze ans, mais il est facilement aussi grand que moi, et comme j'ai plutôt de petites mains, je ne prenais aucun risque à entrer dans le jeu des comparaisons. Résultat, ses phalanges dépassaient les miennes d'un bon centimètre et demi.

Nous avons réessayé de décrisper ce poignet, mais manifestement cela lui posait problème et il commençait gentiment à s'impatienter, voir à s'énerver. Nous avons donc passé à la suite du cours, un duo de musique klezmer qu'il avait travaillé pour la leçon.

Ce n'est que lors de la leçon suivante que nous en avons reparlé. Je lui ai expliqué, sans utiliser de termes médicaux, l'analyse technique que j'avais faite et les conséquences que cela pouvait avoir sur le son et la facilité d'exécution de certaines notes. Je lui ai proposé de ne pas s'acharner sur le problème mais d'essayer de le résoudre petit à petit en continuant à le rendre attentif à ces différentes postures. Je lui ai bien fait comprendre que tout n'allait pas changer du jour au lendemain, c'était quelque chose qui prendrait du temps et que c'était tout à fait normal. Je lui ai dit que c'était important d'essayer de résoudre ce problème pour qu'il puisse continuer à avancer dans l'apprentissage de son instrument. En prenant le temps on ne pouvait que réussir vu que moi-même j'y étais parvenu malgré mes petites mains.

#### **4) Hypothèse de la cause du problème**

Pourquoi tant de tensions et de crispations pour trouver ce fameux équilibre ?

Il y a d'abord les problèmes normaux relatifs à l'apprentissage du saxophone :

- Toutes ces positions qui ne sont a priori pas tout à fait naturelles et qui se rajoutent systématiquement pour la plupart d'entre nous, musiciens ou pas, à des problèmes de mauvaises postures.
- Le fait de ne devoir faire qu'un avec son instrument, élément extérieur à notre corps.
- L'appréhension compréhensible liée à l'émission du son, surtout dans les extrêmes de l'instrument. Il se trouve que sortir un son dans les graves ou les aigus est de toute façon plus difficile que dans le registre médium.
- Au-delà de la position, il faut encore apprendre à gérer l'embouchure, la position des lèvres, le souffle par la colonne d'air et la pression du ventre, trouver le matériel adéquat (anches, bec, etc.).

Comme si tout cela ne suffisait pas, le fait d'être bien dans sa peau et dans sa tête, la gestion de son humeur, les exigences que l'on peut avoir envers nous-même ou celles que l'on ressent ou croit ressentir des autres (le professeur, la famille, les amis, etc.) ne sont, comme dans tous les domaines d'apprentissage, pas faits pour simplifier les choses.

C'est en prenant de petits moments pour discuter, échanger avec l'élève sur d'autres sujets que la musique, que j'ai réalisé que Laurent était aussi confronté à ce genre de problèmes qui pouvaient lui provoquer des tensions supplémentaires qui auraient, selon moi, une influence directe sur le corps (crispation et rigidité) et donc sur l'apprentissage de l'instrument.

Laurent est a priori un adolescent sans problème. Bien au contraire, scolairement il est en section pré-gymnastique et se « défend » plus que bien. Il n'a aucune difficulté et ne semble pas passer un temps démesuré à étudier, ce qui ne l'empêche pas d'être l'un des premiers de sa classe. Laurent est aussi un grand sportif. Son activité principale est le ski, et cela du mois de septembre à fin avril avec encore chaque année un camp d'été au glacier des Diablerets. En plus des week-ends remplis par les compétitions, il part tous les mercredis après-midi sur Verbier pour les entraînements. Hors saison, pour ne pas trop s'ennuyer, il se transforme en champion de tennis et il lui arrive même de faire le ramasseur de balles pour Roger Federer.

Malgré ces occupations plus que prenantes, il trouve étonnamment encore le temps de travailler son instrument, c'est un élève plutôt discipliné, qui, sans être un prodige de la musique, s'en sort plutôt avec les honneurs.

Il est le second d'une fratrie de trois garçons tous aussi doués et occupés les uns que les autres. Sa maman, très présente dans l'organisation de la vie courante est mise à forte contribution. Son papa est manifestement très bien placé dans son travail et n'est pas trop présent la semaine pour pouvoir leur donner toute sa disponibilité dès le week-end arrivé.

Sans tomber dans une analyse trop poussée pour laquelle je n'aurais de toute façon pas les compétences nécessaires, il m'est apparu que la situation sociale et familiale de Laurent pouvait avoir plusieurs effets différents :

- Une chose est sûre, outre le fait d'être poussé, Laurent est aussi soutenu par ses parents. Le côté compétition qu'il trouve dans le sport lui apporte confiance en lui et c'est manifestement quelqu'un à qui ce mode de fonctionnement correspond plutôt bien. C'est un adolescent ambitieux dans le bon sens du terme.
- J'ai aussi remarqué que c'était quelqu'un de fier, avec qui il faut aborder les problèmes avec tact. Laurent aime que les choses aillent vite et bien. Il n'accepte pas toujours de faire faux ou d'avoir tort. Je pense que cela vient de l'habitude de facilité qu'il a dans l'apprentissage en général et que le fait de ne pas saisir comment faire tout de suite correctement, le place dans une situation difficile à gérer.
- Laurent se met aussi par lui-même je pense, dans un schéma de compétition permanente avec ses frères et au-delà de l'aspect stimulant que cela peut lui apporter, cela doit être dur à porter et à la longue, il doit en souffrir.

## **5) Gestion du problème**

À l'issue de mon hypothèse, j'arrive à cette conclusion :

Le problème est la position très crispée de tout le corps, surtout le poignet gauche, qui influence le son et la fluidité du jeu.

Il est la conséquence de la difficulté normale liée à l'apprentissage du saxophone, mais aussi du stress qu'éprouve Laurent à être confronté à quelque chose qui lui « résiste » plus que d'habitude et qui le confronte, à son avis et malgré lui, à une situation où il ne maîtrise pas complètement ce qu'il fait, se sentant ainsi diminué dans sa propre estime de lui-même par rapport aux autres.

Comment gérer le cours pour que Laurent se sente plus détendu et donc plus apte à dépasser ses problèmes de positions sans pour autant ressentir de pression. Comment lui donner le sentiment d'avancer d'une manière efficace tout en sachant que cela prendra de toute façon du temps, et ceci pour n'importe qui, de pouvoir résoudre ces difficultés.

Comme expliqué ci-dessus au point 3) Expérience, j'avais déjà rendu Laurent attentif à ce problème de position et ses influences sur le son et la technique propre à l'instrument. Mon élève était donc déjà sensibilisé et il était important pour moi et pour lui de tenir ma promesse et de ne pas trop baser mes cours sur ces problèmes. Au contraire, j'essaye depuis de ne pas trop en parler pour ne pas faire monter la pression et ne pas le froisser.

Je lui rappelle simplement de temps en temps qu'il ferait mieux de lever son saxophone. Lorsqu'un problème plus précis se présente, par exemple lors d'un morceau où nous nous trouvons confrontés à une note demandant l'utilisation de la palette des graves (donc à un enchaînement mécanique difficile et directement lié à la position du poignet gauche) je prends avec lui un petit moment pour aller un peu plus au fond du problème. Il en résulte généralement qu'il est effectivement difficile de trouver la position idéale. Au début, j'essayais de le rendre attentif qu'une bonne position du poignet faciliterait nettement le passage de cette note et même son émission. Au fur et à mesure que les cours avancent, Laurent commence à comprendre et à se rendre compte par lui-même qu'une position correcte simplifie effectivement le jeu dans ces passages délicats. Même si cela prendra encore beaucoup de temps pour avoir directement et par réflexe une position adaptée, nous nous arrêtons de moins en moins longtemps quand nous sommes confrontés à ces difficultés. Laurent retrouve la bonne position de plus en plus rapidement et nous pouvons ainsi intégrer plus naturellement et d'une manière plus coulée ces parties ardues dans l'exercice ou le morceau. Tout cela rend la musique plus agréable, mélodieuse et procure par ce fait plus de plaisir à l'un et à l'autre.

Par rapport à la tension générale que j'ai pu ressentir chez Laurent, je me suis posé la question de savoir si même sans le vouloir, je participais aussi à mettre mon élève dans cette situation de stress en étant trop exigeant avec lui et le confrontant ainsi à ce phénomène de quête de la réussite immédiate et facile qu'il ne retrouve pas tout à fait dans son apprentissage du saxophone.

Je pense en effet que j'en demandais un peu trop à Laurent. Je sentais qu'il était plutôt doué et qu'il avait une aptitude à l'apprentissage. Son attitude de combattant et de fonceur m'a peut-être fait oublier qu'il est tout d'abord un skieur et que le saxophone reste pour lui avant tout un plaisir. Même s'il aime bien faire les choses et qu'il sera toujours relativement exigeant avec lui-même, la musique reste pour lui son activité de détente.

Alors comment combiner son envie d'avancer sans le brusquer tout en ne lui donnant pas l'impression de faire les choses à moitié, ce qui ne correspondrait pas à son caractère.

Au fil des leçons, je me suis mis lentement et discrètement à lui baisser la quantité de travail hebdomadaire en faisant attention qu'il ne le remarque pas. Je me suis aussi fixé à moi-même des objectifs plus facilement atteignables avec une vision plus basée sur le court terme.

Grâce à ce système, le cours est plus motivant car il est plus ludique. Il y a moins de tension et nous sommes presque toujours dans le positif. Laurent n'a pas du tout l'impression d'avancer moins vite qu'avant et ressort du cours plus satisfait de lui. Je pense que cela se ressent aussi dans sa position globale, il donne l'impression d'être moins rigide et de se sentir plus à l'aise avec son instrument, de mieux gérer son espace.

Évidemment, je n'ai pas encore pu vérifier les effets de cette méthode sur le long terme mais j'espère qu'en continuant ainsi, Laurent finira par être complètement détendu et réussira à ne faire plus qu'un avec son saxophone. Seul le temps nous le dira.

## **Compte-rendu d'expérience**

Tout ce travail de recherche-action m'a permis de me rendre compte de certaines choses. Je savais qu'il fallait s'adapter au caractère et à la personnalité de chaque élève et je pense que je le faisais déjà. Par contre, je crois que même si j'en étais conscient, je n'appliquais pas encore assez ces principes:

- Mieux s'adapter aux besoins et aux demandes de l'élève.
- Être plus attentif à ses réactions et ainsi mieux le connaître pour mieux aborder les problèmes d'une façon qui lui soit adaptée.
- Pouvoir se faire une opinion plus précise de ce qu'il est et de ce qu'il attend de ses cours.

Tout cela fait que l'élève, et dans ce cas Laurent, aura plus de plaisir à participer et à apprendre. Il sera plus fier de lui et donc plus enthousiaste. Il avancera d'une manière plus égale et à une vitesse qui lui correspondra.

Ce qui est important, c'est de trouver la bonne mesure pour pouvoir motiver l'élève sans lui mettre de pression exagérée. Trouver le bon dosage pour que cette dernière reste positive et motivante et qu'elle ne le décourage pas mais le pousse en avant. Que les leçons restent ludiques et restent un plaisir avant tout, mais aussi un plaisir d'apprendre et de découvrir.

Même si je suis sûr que Laurent avait déjà du plaisir, je trouve que ces derniers mois, il l'exprime plus. Ceci est à mon avis déjà une victoire en soi. Le fait de moins le charger lui a permis d'aborder les cours d'une manière plus détendue et plus sereine sans être laxiste. Il continue à avancer et d'une façon presque aussi rapide qu'avant. Les choses sont non seulement bien faites sur le moment mais, me semble-t-il, plus ancrées et assimilées.

Grâce à ce travail de recherche-action, je me réjouis de pouvoir mieux adapter mes cours par rapport à chacun de mes élèves. De mieux personnaliser mon approche rendra chaque leçon plus attractive et motivante. L'échange n'en sera que plus enrichissant entre l'élève et le professeur que je suis.