

## Grille des problèmes techniques et humains

Vous trouverez dans la prochaine page une liste de problèmes potentiels rencontrés chez les musiciens. Je vous partage l'ensemble de mes observations au cours de mes 25 années d'expérience comme musicienne, de mon parcours d'élève à celui de professeur et de musicienne professionnelle.

Consultez cette liste afin de mieux cibler vos problèmes. Le but est de vous aider à analyser vos failles et de trouver les bonnes solutions pour les surmonter.

Le problème n'est pas toujours là où vous pensez qu'il est. Veuillez noter que les différents problèmes peuvent être indépendants ou non. Il peut y avoir un problème technique (colonne de gauche) qui peut être rattaché à un ou plusieurs aspects humains (colonne de droite). Il se peut également qu'un aspect humain fasse défaut et soit rattaché à plusieurs problèmes techniques (colonne de gauche).

Afin de mieux vous aider, voici les instructions :

1. Téléchargez la feuille et imprimez-la.
2. Prenez un crayon. Encerclez selon vous les problèmes et aspects qui vous font défaut.
3. Le plus important : rattachez les problèmes et aspects qui selon vous, semblent être reliés. Un problème technique peut avoir plusieurs causes humaines et un aspect humain peut se refléter dans une multitude de problèmes techniques.
4. Au besoin, prenez un crayon de couleur différent pour chaque sous-ensemble de problèmes afin de mieux les identifier.
5. Faites-vous un plan d'action afin de surmonter vos difficultés. Trouvez-vous des outils au niveau musical ou / et au niveau humain, selon votre cas.

Mon but est de vous aider au niveau musical et au niveau humain, pour que vous puissiez trouver la cause de vos difficultés, obstacles et échecs mais également, que vous puissiez connaître tout le succès que vous souhaitez. Dans mon cheminement musical, j'aurais eu moi-même besoin d'un tel outil qui malheureusement, n'existait pas. Aujourd'hui, Il me fait plaisir de vous partager le fruit de mon expérience, de mes observations et de mes réflexions à ce sujet.

Bon succès! Marie-Josée Poulin, M. Mus.

## Grille des problèmes techniques et humains

### Problèmes techniques musicaux

### aspects humains

Rythme

#### **GRANDIR**

Nuances

constance dans l'effort

Vélocité

changement (ex. travailler différemment pour

Gammes

pour des résultats différents)

Arpèges

changements dans les habitudes de pratique/fréquence

Tonalités

écoute active, ouverture, habiletés d'écoute

Modulations

lutte/perception de soi vs partition (David contre Goliath)

Articulations

plafonnement, découragement, sentiment d'impuissance

Analyse formelle

focus, concentration

Parcours partition

ralentir, être zen, être centré

Amplitude des mouvements

lâcher prise

Tempo

Confiance en soi (je suis capable de réussir!)

Rapidité de lecture

reconnaître les succès, estime de soi

Travail/nettoyage au métronome

je suis capable d'apprendre de nouvelles choses

Écoute en section (orchestre)

Mauvaise compréhension de la partition

Confusion ou ignorance

#### **ASPECT PRATIQUE**

du rôle à jouer section /orchestre

penser stratégique, plan d'action

yeux vs oreilles non-coordonnés

cibler les vrais problèmes

garage vs piste de course (imagé)

fixer des objectifs et mesurer l'atteinte des résultats

intonation, accordeur

tenir des statistiques personnelles

équipement, réparation

#### **SENS ARTISTIQUE / SPIRITUEL**

Trouver de nouvelles solutions créatives

Visualisation (voir nos buts atteints, se voir réussir)

Imagination, mettre des images sur la musique

Transmettre une émotion à travers la musique, par le coeur