

ACCOMPAGNER LA PRATIQUE MUSICALE AVEC LA PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

Objet de la démarche :

Mettre les outils de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) au service de la pratique musicale, **sous tous ses aspects** : interprétation, direction, improvisation, composition, enseignement.

Qu'est-ce que la PNL ?

Il s'agit d'un ensemble de techniques permettant de modifier favorablement notre **système de pensée**, nos **émotions** et nos **croyances** pour atteindre de nouveaux objectifs. La PNL est à la base de toutes les disciplines de coaching (professionnel, sportif, développement personnel...).

Principe de la démarche

Le musicien plus que quiconque est confronté à ses émotions, ses représentations et ses croyances, qui vont toutes avoir un **impact prépondérant sur sa pratique musicale**.

Or l'enseignement académique de la musique est essentiellement axé sur la **maîtrise technique** de son instrument (du solfège, de la composition, de la direction, etc.) par le musicien mais quasiment pas ou pas assez sur sa **dimension émotionnelle et psychologique**.

La PNL constitue donc un formidable **outil complémentaire**, qui permet notamment de :

- **supprimer des blocages psychologiques** (des *croyances*) qui limitent le musicien dans son apprentissage ou son évolution : confiance, créativité, expressivité, relation à l'autre (public, élève, orchestre, chœur...), etc.
- créer des **déclics** et de faire gagner beaucoup de temps (heures ou années...) au musicien
- **modifier les stratégies** du musicien pour les rendre plus efficaces (composition, lecture, improvisation, direction...)

ACCOMPAGNER LA PRATIQUE MUSICALE AVEC LA PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

Format d'intervention

Je propose une intervention sur le format "Master class" interactive, ludique et agrémentée de démonstrations (piano et mises en situation) **pour sensibiliser** les musiciens, élèves, professionnels, enseignants, à cette approche.

Le contenu en est le suivant (adaptable selon le public) :

Comment les états émotionnels agissent sur l'interprétation :

- Interaction entre Etat Emotionnel / Pensée / Comportement
- L'impact de l'Etat Emotionnel sur l'interprétation
- Comment suggérer des émotions... sans les subir

Rôle des Croyances dans la pratique musicale :

- Les Croyances aidantes / limitantes
- Comment on crée son système de Croyances
- Comment modifier ses Croyances pour améliorer sa pratique musicale

Les Stratégies des musiciens :

- La Stratégie du lecteur vs non lecteur
- Les Stratégies d'improvisation
- Les Stratégies de direction
- Les Stratégies de composition

L'enseignement :

- Les objectifs de l'Enseignant
- Les techniques de feedback
- L'équilibre des rôles dans la relation Enseignant / Elève

CONTACT :

Mail : samueleffray@gmail.com

Tél : +33.6.12.82.85.25

Site : www.samueleffray.fr