

Le corps et l'éducation somatique dans la pratique artistique (danse et musique)

Atelier présenté dans le cadre de la Semaine Santé et Société

Salle des Boiseries (J-2805)

Université du Québec à Montréal

6 novembre, 2013 - 14h à 17h

THÈME 1 : MUSIQUE ET SANTÉ

Stéfane Gaudry MD, professeure clinique, Université Laval

Problèmes musculo-squelettiques rencontrés chez les musiciens

Mots clés : blessure, musicien, dystonie de fonction, tendinite

Cette présentation est une introduction aux problèmes musculo-squelettiques fréquents rencontrés par les musiciens. Les musiciens sont une population à risque de blessures musculo-squelettique ; 75 % seront touchés durant leur carrière. Plusieurs facteurs de risque sont mis en cause ; postures non ergonomiques, mouvements répétitifs, pratique excessive, demande sensitivo-motrice extrême, anxiété de performance, manque de connaissance sur les principes de base préventifs, etc... Les lésions apparaissent lorsque le musicien dépasse les limites de ce que peut supporter le tissu musculaire, nerveux et ligamentaire. Au début, les symptômes (par exemple la douleur) se déclarent à l'instrument et à un stade plus avancé, ils peuvent être constants et présents même au repos. Parfois, la blessure devient chronique et alors, plus difficile à traiter. Les problèmes les plus fréquents sont les blessures inflammatoires de surmenage (tendinites, bursites, capsulites), les compressions nerveuses et les spasmes/contractions musculaires. Plus rare, la dystonie de fonction se présente chez 1 % des musiciens et met souvent fin à leur carrière. Il est important d'éduquer la population musicienne aux principes de bases préventifs afin d'éviter les blessures et changer la mentalité du « no pain, no gain ».

Stéfane Gaudry s'intéresse aux problèmes musculo-squelettiques en particulier chez les musiciens. Après avoir complété un B. physiothérapie à l'Université de Montréal (2000), elle a complété un M.D. médecine générale à l'Université Laval (2006) suivi d'un diplôme de l'Institut Européen de Médecine des Arts, Paris (2013). Elle travaille actuellement dans une clinique médicale spécialisée dans la prise en charge des problèmes musculo-squelettiques et en milieu hospitalier. Elle est également professeure clinique pour l'Université Laval et participe régulièrement à l'enseignement aux étudiants en médecine. Ses autres champs d'intérêts et de pratiques sont les soins palliatifs et la médecine générale hospitalière.

Isabelle Duchesne (B.Sc.,pht,FCAMT) Kinatex Sports Physio

Récit de pratique d'intervention thérapeutique auprès des musiciens

Isabelle Duchesne est physiothérapeute chez Kinatex Sports Physio, elle traite des musiciens professionnels depuis plusieurs années. Elle est titulaire d'un Fellow de la Canadian Academy of Manipulative Therapy et d'un lauréat en piano classique.

Thierry Champs, trompettiste et professeur, département de musique

Les idées reçues véhiculées dans l'enseignement de la trompette et leurs conséquences

Mots-clés : Trompette, aisance, idées reçues, respiration, posture

La recherche d'une méthode miracle, de l'embouchure parfaite, de l'instrument idéal est constante chez tous les trompettistes. Il s'agit, en somme, de la recherche de l'aisance pour égaler, ou même surpasser nos idoles. Dans cette quête de succès, le trompettiste, tel un athlète, commencera l'apprentissage de son instrument avec plus ou moins de facilité. Les nombreux conseils de ses mentors, quelques fois contradictoires, mèneront cet interprète en devenir sur la voie de l'aisance ou sur une route remplie d'obstacles.

La force d'un musicien est également sa faiblesse : sa recherche quotidienne de perfection pour atteindre ses objectifs, ou parfois ceux de ses professeurs, l'amène dans un labyrinthe où chaque virage est un questionnement. Ce musicien empli de doutes, de préjugés même, cherchera souvent des raccourcis qui le mèneront vers la fausse facilité. Il se consacrera corps et âme à la recherche d'équilibres pour faciliter son jeu instrumental, quitte à faire l'impasse sur son ressenti, ses maux, reflets d'un avertissement de tout son être. Seulement quelques-uns atteindront avec facilité leurs buts ; où le plaisir de jouer, de vivre sa musique prendra enfin tout son sens. Dans cette présentation, nous aborderons quelques idées reçues bien ancrées dans l'enseignement de la trompette et leurs conséquences d'un point de vue physiologique, technique ou encore musical.

Titulaire d'un doctorat en interprétation, Thierry Champs mène une carrière d'interprète et de pédagogue. Son jeu à la fois précis et souple, sa technique consolidée ainsi que sa sensibilité artistique, l'amène à travailler avec les plus grands orchestres canadiens, dont l'Orchestre Symphonique de Montréal et la Société de Musique Contemporaine du Québec.

Reconnu comme l'un des pédagogues les plus chevronnés de sa génération, Thierry Champs partage son expertise au-delà de la frontière canadienne, notamment en France et au Mexique. Son approche pédagogique lui a d'ailleurs valu le poste de professeur à l'Université du Québec à Montréal qu'il occupe depuis 2011. Thierry Champs contribue activement aux recherches menées dans le domaine médical, scientifique et pédagogique pour optimiser l'aisance dans le jeu instrumental du trompettiste.

Valérie Lamontagne, musicienne (violon et piano), doctorante en psychologie, UQAM

La douleur chez les musiciens : rencontre du corps et de l'esprit

Mots-clés : douleur, expérience subjective, anxiété, émotions, musiciens.

La douleur est une condition que l'on retrouve fréquemment chez les musiciens. Compte tenu de l'importance de ce phénomène, des professionnels issus de plusieurs disciplines s'intéressent aux questions de la prévention et de la gestion de la douleur physique chez cette population. En tant que doctorante en psychologie, ce qui m'intéresse particulièrement, c'est de mieux comprendre l'expérience et le sens de la douleur, du point de vue du musicien. La douleur est-elle l'unique résultat d'une sollicitation du corps, de l'écart entre ce que l'on demande au corps et ce qu'il est en mesure de fournir comme effort ? Ou plutôt, la douleur représente-t-elle aussi autre chose qui s'appréhende plus difficilement... parle-t-elle de ce qui se joue lorsqu'il y a rencontre entre le physique et le psychique ? Quels sont les rôles de l'anxiété et des émotions dans l'expérience de la douleur ? C'est cette interface que je souhaite explorer à travers mes recherches, et ce sont ces questionnements que je souhaite mettre de l'avant lors de ma présentation au Symposium « Santé et Musique ».

Valérie Lamontagne est actuellement doctorante en psychologie à l'UQAM, sous la direction de Claude Bélanger, Ph. D. Ses projets de recherche s'articulent autour du vécu de la douleur chez le musicien. Avant d'entreprendre ses études en psychologie, Mme Lamontagne a étudié le piano et le violon au Conservatoire de musique de Montréal. Par la suite, elle a reçu un diplôme de maîtrise en interprétation du violon, de l'Université de Montréal, et un autre en interprétation du piano, de Rice University, à Houston, aux États-Unis. Suite à ses études, elle s'est jointe, à titre de pigiste, à différents orchestres symphoniques de la grande région montréalaise. De plus, elle a travaillé comme pianiste-accompagnatrice à l'Université McGill, de 2006 à 2008.

THÈME 2 : L'ÉDUCATION SOMATIQUE POUR LA PRATIQUE ARTISTIQUE

Nicole Harbonnier-Topin, professeure, département de danse, UQAM

Fonctionnement sensori-moteur et éducation somatique

Mots clés : éducation somatique, fonctionnement sensori-moteur, perception, attention, conscience

L'éducation somatique, définie comme l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'environnement, favorise certains fonctionnements perceptivo-cognitivo-moteurs que nous pressentons très pertinents pour les pratiques artistiques comme la danse et la musique. Celles-ci requièrent en effet un engagement corporel complexe entre virtuosité, inter sensorialité, coordination, ajustement, sensibilité...

Des recherches neuroscientifiques récentes sur la perception, l'action, l'attention et la conscience nous permettent d'identifier avec plus de précisions ce que les activités empiriques des différentes méthodes d'éducation somatique mettent en jeu dans notre fonctionnement sensori-moteur.

Je présenterai une proposition de catégorisation de ces activités empiriques, en fonction des objectifs visés et des moyens utilisés, qui permettra, d'une part, de mettre en évidence les processus perceptivo-cognitivo-moteurs privilégiés par chacune des méthodes somatiques, et d'autre part, de montrer leurs convergences, leurs divergences et leurs complémentarités. Les six catégories identifiées, à savoir, le corps senti, le corps analysé et représenté, le corps processus, le corps intuitif, le corps relation et le corps énergétique, couvrent une dizaine d'approches d'éducation somatique capables de soutenir la pratique artistique selon le besoin de chacun.

Nicole Harbonnier-Topin est professeure en « Étude du mouvement » au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) depuis août 2004. Elle a été interprète dans diverses compagnies de danse contemporaine en France de 1982 à 2004. Elle est certifiée en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD) (1997). Par son parcours universitaire, elle a obtenu un D.E.A. en « Esthétique, Technologie et création artistique » (2000) de l'université Paris VIII, et un Doctorat en « Formation des adultes » (2009) du Conservatoire National des Arts et Métiers (CNAM). Ses champs d'intérêts portent sur l'analyse du mouvement dansé, l'éducation somatique et l'analyse des pratiques pédagogiques.

Lawrence Smith, praticien, technique M. Alexander

Conférence démonstration de la méthode M. Alexander

*En 1978, Lawrence Smith amorce ses études de la technique Alexander qu'il poursuit dans les années 80 avec les professeurs les plus chevronnés au monde. En 1989, il fonde et dirige le « Manhattan Center for the Alexander Technique » dans la ville de New York, technique qu'il continue d'enseigner depuis. Au fil de ces années, Lawrence développe une expertise remarquable ainsi qu'une réputation internationale pour son travail avec les **artistes** de la scène et les **athlètes**. Depuis son arrivée à Montréal en 1998, son expérience de travail lui a permis de développer des stratégies d'enseignement applicables à toutes les professions. La clientèle privée de Lawrence se compose de personnes âgées de 10 à 80 ans issues de différents domaines avec un but commun : se procurer un **état de mieux-être**. Lawrence Smith a été invité par l'**Orchestre Symphonique de Montréal** à enseigner la Technique Alexander dans le cadre du Concours OSM Standard Life pour les instruments à cordes et harpe. <http://www.alexandertechnique-montreal.com/alexander-technique-montreal-indexf.html>*

MUSIQUE

Marie-Soleil Fortier, doctorante en études et pratiques des arts, UQAM

Développement d'une méthodologie pour l'étude du transfert des apprentissages acquis en éducation somatique dans la pratique musicale, notamment, en situation de performance

Mots clés : musique, éducation somatique, transfert des apprentissages, performance, outils fonctionnels

En situation de performance musicale, le musicien-instrumentiste est souvent aux prises avec des tensions musculaires non fonctionnelles (Nutti, 2006), et des tensions psychologiques, provoquées par l'anxiété de performance (Arcier, 1998; Bruges, 2011).

Les méthodes d'éducation somatique offrent des outils de développement de la conscience par le mouvement permettant d'enrichir le répertoire de gestes des musiciens et d'engendrer une optimisation de la dynamique corporelle et un jeu instrumental plus fluide. Ces approches holistiques peuvent aussi apporter des changements plus généraux, en modifiant le rapport à soi et l'attitude et les croyances sur le corps et la performance (Alcantara, 2000 ; Beaudoin, 2000 ; Chamagne, 1998, 2000).

Dans le cadre de ma recherche doctorale, effectuée auprès de musiciens professionnels ayant une pratique d'éducation somatique approfondie, nous souhaitons comprendre quels sont les apprentissages acquis en éducation somatique qui sont transférés dans la pratique d'un instrument de musique, notamment, en situation de performance. En effet, notre hypothèse est que la pratique approfondie de méthodes d'éducation somatique permet aux musiciens de développer des outils fonctionnels de l'ordre de l'expérience subjective, tels que des repères physiques fonctionnels ou des repères attentionnels, qui, appliqués en situation de performance, pourraient faciliter son déroulement. Dans cette communication, je présenterai la méthodologie psychophénoménologique (Vermersch, 2012) retenue pour étudier ce phénomène.

Marie-Soleil Fortier détient une maîtrise en interprétation de l'Université Laval sous la direction d'Alvaro Pierrri. Guitariste classique dans l'ensemble de guitares Forestare et le Quatuor Mains Libres, elle a participé à de nombreux concerts d'envergure au Québec et en France. Elle poursuit présentement un doctorat en Études & pratiques des arts à l'UQAM, dans le cadre duquel elle s'intéresse à la place du corps dans la pratique instrumentale des musiciens. Elle est également boursière du Fonds de recherche du Québec Société et culture.

Claire Marie Bethoux, kinésithérapeute, méthode Mézières

Les méthodes Mézières et GDS au service du musicien

Mots clés : Mézières, GDS, chaînes musculaires, corps du musicien, outil

Le musicien et son instrument forment un couple fusionnel où le corps de l'artiste ne se contente pas d'exécuter une partition. Il est le médium d'une parole. Il communique. Il se contracte, se décontracte, se tend, exprime dans le geste et la posture une émotion, prend des poses. Souvent, l'instrument s'est imposé au musicien et lui a transféré des contraintes. Dans tous les cas, le corps s'adapte à l'outil, comme il le peut et souvent mal.

Toute partie du corps est en relation avec le reste du corps par des muscles qui s'organisent en chaînes. Lors de l'apparition d'une douleur, le mal n'est jamais là où il se manifeste, c'est un voyant rouge sur le tableau de bord de la voiture.

Chacun doit apprivoiser son corps. Celui-ci fonctionne avec des règles biomécaniques très précises.

Appréhender les subtilités du mode d'emploi nécessite très souvent un apprentissage. Je vous propose d'exposer brièvement mon expérience professionnelle et de voir ensemble pourquoi les méthodes Mézières et GDS constituent des réponses pertinentes auprès des musiciens.

Claire Marie Bethoux est Physiothérapeute (Fr), mais aussi musicienne et danseuse. Elle trouve sa voie avec la rencontre de Marie-Christine Mathieu, spécialiste des Gestes et Postures du Musicien à la fin de ces études. Dès lors, elle se forme à la Méthode Mézières et aux chaînes musculaires de Godelieve Denys-Struyf (Méthode GDS). Passionnée par son travail, elle développe son approche globale spécifique pour les musiciens et les danseurs depuis plus de 10 ans.

DANSE

Johanna Bienaise, professeure, département de danse, UQAM

« Éthique somatique » et création chorégraphique contemporaine

Mots clés : Création chorégraphique, danseur, éducation somatique, éthique de travail.

Cette présentation se basera sur les résultats d'une recherche-crédation en interprétation en danse portant sur l'adaptabilité du danseur contemporain à différents projets chorégraphiques. Dans le cadre d'une commande de solos, l'interprète/doctorante a pu expérimenter la tension existante possible entre le recours à des principes d'éducation somatique dans un processus de création et les exigences du chorégraphe face au résultat escompté de son œuvre. Alors que les outils somatiques en soi, mobilisés dans ce projet, ont pu bouleverser la danseuse dans ce qu'elle avait de plus intime, nous attirerons l'attention sur la connaissance et la vigilance à avoir quant aux conditions d'utilisation de certains outils de l'éducation somatique dans une perspective esthétique. Nous soulignerons ainsi d'une part, les déviations possibles d'une pratique somatique sans « éthique somatique » dans un processus de création en danse et les risques encourus par l'interprète si les objectifs de création passent avant le respect de la personne. Dans le cadre de ce processus de création particulier, nous suggérons que ce ne sont pas tant les stratégies somatiques qui sont en cause, mais essentiellement la communication du chorégraphe, son manque de cohérence face aux outils de travail utilisés et le contexte d'une performance faite dans l'urgence.

Johanna Bienaise est professeure en interprétation au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal depuis juin 2012. Elle œuvre à titre d'interprète professionnelle dans le milieu montréalais depuis 2002, expérimentant des projets aux formats et aux modes de création variés. Elle termine actuellement un Doctorat en Études et Pratiques des Arts à l'UQAM s'intéressant à la question de l'adaptabilité du danseur contemporain.

Irène Galesso, ostéopathe, doctorante en études et pratiques des arts, UQAM

L'apport de l'éducation somatique pour apprivoiser la danse sur pointes

Mots clés : ballet, entraînement technique des pointes, blessures, schéma corporel, analyse fonctionnelle

Se déplacer sur la pointe des pieds : une ambivalence entre l'aisance exprimée artistiquement et la pratique douloureuse. Cette esthétique du mouvement débute avec le ballet *La Sylphide* (1832) où Marie Taglioni apparaît pour la première fois sur scène munie de chaussons au bout rembourré pour protéger ses orteils. L'apprentissage et la technique des pointes restent principalement fondés sur la tradition classique et les

formations syllabiques des grandes écoles de ballet. Le rapport du pied au sol permet d'utiliser le sol et la force de réaction pour bouger le corps. Avec les pointes, cette relation est modifiée par la verticalité et le contact réduit du bout du chausson. Les mouvements dansés sont teintés des forces ascendantes des pieds vers le haut et descendante du poids du corps attiré par la force de gravité. Les notions ostéopathiques font découvrir sa biomécanique et permettent de mieux comprendre les nouveaux schèmes corporels. Lors de la classe de danse, la majorité des blessures se passent au niveau des chevilles. Afin de prévenir les blessures, rééduquer, améliorer la pratique artistique et trouver le plaisir de danser, une approche somatique telle que l'Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD) est intégrée à l'entraînement.

Irène Galesso enseigne la danse depuis plus de 20 ans en milieu récréatif et scolaire, et a suivi des formations syllabiques au Conservatoire du Vésinet et à l'École Nationale de Ballet de Toronto. En 1992, elle cofonde l'Académie de danse d'Outremont. Sa formation est initialement en classique, puis moderne, contemporain, urbain et gumboots. Elle participe en tant qu'interprète et chorégraphe à des projets de vidéos, films et pièces de théâtre. Depuis 2003, sa pratique en ostéopathie est à Spinal Mouvement. Elle poursuit sa recherche afin d'approfondir et d'établir des liens entre l'art et la science, l'apprenti et le maître, le corps et le mouvement.

Lucie Beaudry, MA (danse), DESS en éducation somatique/Méthode Feldenkrais

Danse et éducation somatique chez les aînés : des bienfaits observables

MOTS CLÉS : Éducation somatique, Méthode Feldenkrais, Danse, Holisme, Pédagogie

La danse et le mouvement s'adressent à toutes les clientèles dès l'instant où les expériences proposées sont adaptées à leur condition et à leurs besoins. Si la préparation des contenus est fondamentale, la manière de les livrer joue un rôle clé dans la qualité d'expérience que l'on fait vivre à ces personnes ; ce « comment » leur permet de mieux renouer avec le plaisir de bouger, de stimuler leur curiosité et leur créativité, d'actualiser l'image qu'elles ont d'elles-mêmes, de développer leur potentiel ainsi que leur autorité interne. L'éducation somatique est un champ disciplinaire qui favorise la prise de conscience de soi en mouvement dans l'environnement. On cherche à y élargir le répertoire de mouvement des individus dans l'aisance et le confort, et dans un processus qualitatif plutôt que quantitatif. De façon plus spécifique, la méthode Feldenkrais d'éducation somatique offre une pédagogie qui s'attarde aux mille nuances de l'enseignement ; le choix du vocabulaire utilisé, les qualités vocales de l'enseignant, la présence d'accompagnement, l'invitation à la découverte de soi, etc., autant de détails susceptibles de nourrir l'intérêt de la personne, son évolution personnelle et son engagement dans la pratique soutenue d'une activité en mouvement.

Mise en partage d'exemples observés à la fois en danse et en éducation somatique auprès d'une clientèle aînée.

Lucie Beaudry est éducatrice somatique, thérapeute par les arts expressifs et professeure certifiée de la Technique Nia. Elle fonde sa pratique sur la pédagogie développée par Moshe Feldenkrais (méthode Feldenkrais) et la prise de conscience de soi qu'elle préconise à travers l'expérience du mouvement. Ses différentes formations universitaires et professionnelles, ici et à l'étranger, lui ont permis de développer une expertise intimement liée au champ de la somatique où l'on considère la personne dans sa globalité. Elle dispense des classes régulières de groupe, des ateliers thématiques, de la formation en entreprise et intervient auprès de diverses clientèles.