

J'aimerais partager un article que j'ai écrit dans les années 1990 sur la psychologie de celui ou celle qui devient joueur de harpe. J'ai écrit cet article parce que beaucoup d'entre nous éprouvent des sentiments d'inadéquation ou ont en eux des messages intérieurs qui les retiennent de faire certaines choses. Lorsque nous sommes capables d'examiner l'origine de ces difficultés, notre prise de conscience nous aide alors à surmonter nos scénarios inhibiteurs. Le cours enseigné dans ce programme a une merveilleuse façon de transformer les peurs, les appréhensions et les sentiments d'anxiété que nous vivons. C'est dans ce but que cet article existe. Vous pouvez appliquer ces concepts aux questions que vous vous posez sur le thème "Devenir un praticien en harpe-thérapie". L'Analyse Transactionnelle nous aide également à mieux comprendre les personnes avec lesquelles nous entrons en contact.

LE JOUEUR DE HARPE - PSYCHOLOGIE DU DEVENIR

ou

**Créer à partir de l'enfant qui est en nous : Une introduction au modèle PAE de l'Analyse
Transactionnelle**

Beaucoup d'entre nous se souviennent de l'expérience vécue, enfants, lorsque nous jouions de la musique. Pour certains d'entre nous, c'était une période où l'on nous harcelait constamment, où l'on nous forçait à pratiquer, où l'on nous privait d'autres activités jusqu'à ce que nous ayons fini nos exercices ; une activité que l'on pratiquait pour faire plaisir aux parents, la possibilité d'une humiliation totale en cas d'échec aux récitals ou la terreur de devoir exposer nos sentiments intérieurs contre notre gré. On nous comparait les uns aux autres ou alors nous étions en quête d'approbation et de reconnaissance. Pour d'autres, c'était une période d'expression personnelle totale, l'instrument étant utilisé comme un outil d'expérimentation. Une opportunité de créer, d'expérimenter avec les sons et un moyen d'obtenir une estime de soi positive. La joie d'entendre les sons voyager dans l'air, le son qui vibrait dans notre corps et touchait une corde sensible, un sentiment profond qui pouvait nous transcender et nous emmener vers des lieux lointains dans notre imaginaire. Et puis il y avait ceux qui étaient entre

ces deux situations. Peut-être étions-nous libres dans notre créativité jusqu'à l'heure du récital ou, à l'inverse, peut-être détestions-nous le processus pour n'apprécier que la reconnaissance obtenue en jouant.

Toutes les gratifications dont nous bénéficions, enfants, dans la production de musique peuvent forger la posture que nous adoptons par la suite vis-à-vis de notre jeu musical. À l'âge adulte, beaucoup d'entre nous doivent faire de gros efforts pour changer certaines de ces postures afin d'apprécier l'expérience de la musique et d'avoir confiance en leurs capacités de musiciens. Le temps que nous passons à la harpe peut être un incroyable voyage vers notre moi intérieur, un voyage qui peut s'approfondir au fil des ans. Quel que soit le stade auquel nous nous trouvons, l'extase que nous ressentons au moment de créer de la musique peut être exaltante. Il y a cependant tant de harpes qui restent muettes dans nos maisons à cause de nos postures envers la musique . Ce n'est pas tant une question de temps que d'état d'esprit. Le harpiste professionnel peut envier le débutant et sa capacité à créer spontanément des mélodies fluides et épurées, alors que le musicien amateur peut éprouver un sentiment d'incompétence et d'infériorité parce qu'il a étudié et pratiqué l'instrument moins longtemps. Nos postures peuvent affecter directement à la fois la musique que nous jouons, que nous créons et notre identité en tant qu'individus singuliers.

Nos postures se forment tout au long de notre vie. Dans cet article, je souhaiterais examiner comment nos postures et nos scénarios de vie influencent nos efforts pour jouer de la musique en relation avec l'Analyse Transactionnelle (AT) qui a été développée par le regretté Eric Berne. L'AT a été reconnue dans le monde entier dans les années 1960 et 1970, grâce à des livres comme *Des jeux et des Hommes*, *D'accord avec soi et les autres* et *Naître Gagnant avec l'AT*. Depuis lors, alors que l'AT continue de se développer, la théorie a été étendue, réévaluée et testée par l'observation. L'AT a dépassé son image de "psychologie populaire".

Elle est désormais reconnue comme une approche professionnelle dans les domaines de la psychothérapie, du conseil, de l'éducation, de la communication et de la formation au management. (1)

Qu'est-ce que l'AT ?

L'analyse transactionnelle est une théorie de la personnalité et une psychothérapie systémique pour le développement et le changement personnel. En tant que théorie de la personnalité, l'AT nous donne une image de la façon dont les gens sont structurés psychologiquement. Elle nous fournit également une théorie de la communication et une théorie du développement de l'enfant qui introduit le concept de scénario de vie et explique comment nos schémas de vie actuels trouvent leur origine dans l'enfance. Dans ce cadre structuré par les scénarios de vie, l'AT explique comment nous pouvons continuer à reproduire les stratégies de l'enfance à l'âge adulte, même lorsque celles-ci produisent des résultats contre-productifs ou douloureux. (2)

Quelles sont les idées-clés de l'AT ?

L'AT se fonde sur les idées suivantes. La plus importante de toutes est le modèle des *états du moi*. Un état du moi est un ensemble de comportements, de pensées et de sentiments liés entre eux. Il correspond à la façon dont nous manifestons une partie de notre personnalité à un moment donné. Il existe trois états du moi distincts dans ce modèle. Il y a *l'état du moi "adulte"*, dans lequel le comportement, la pensée et les sentiments réagissent à ce qui se passe ici et maintenant, *l'état du moi "parent"*, dans lequel le comportement, la pensée et les

sentiments reproduisent ceux de la figure parentale dans la vie de l'individu, et *l'état du moi "enfant"*, dans lequel l'individu revient au comportement, à la pensée et aux sentiments qu'il avait dans son enfance. C'est ce que l'on appelle le modèle P-A-E. (3)

Un autre terme est celui du "scénario de vie". Il s'agit de notre biographie inconsciente. Cette histoire commence dès la petite enfance et la plus grande partie de notre scénario de vie est écrite lorsque l'on atteint l'âge de sept ans. Ce scénario peut encore être révisé à l'adolescence. A l'âge adulte, nous ne sommes généralement pas conscients du scénario de vie que nous avons écrit pour nous-mêmes. Le scénario de vie et le modèle PAE sont les fondements de l'AT.

Pour réaliser pleinement notre potentiel en tant qu'adultes, nous devons modifier les stratégies que nous avons adoptées lorsque nous étions enfants pour faire face à la vie. Les outils de l'AT sont conçus pour aider les gens à atteindre cette autonomie. Ses composantes sont *la conscience, la spontanéité et la capacité d'intimité*.

Chez la plupart des personnes que je rencontre et qui jouent de la harpe, je trouve qu'il y a quelque chose de plus que le simple désir d'apprendre à jouer des notes sur un instrument. Il semble qu'il y ait un processus de réalisation de soi qui se met en œuvre, une recherche d'harmonie et d'unité, à la fois dans la musique et la vie personnelle. Il y a quelque chose de vraiment magique dans le fait d'être attiré par les sons qui émanent des cordes. Il m'arrive de rencontrer des gens qui veulent apprendre la musique uniquement par souci de reconnaissance ou pour apprendre à se joindre à d'autres musiciens, mais le plus souvent, même ces personnes-là sont attirées par la harpe en raison de quelque chose de plus profond qu'elles ressentent en elles-mêmes. Même lorsque nous sommes très concentrés sur les techniques et les exigences de l'apprentissage de la musique, quelque chose se libère dans notre jeu musical. *La pensée se*

mue en *sensation*. L'intuition fait surface. C'est comme si l'état du moi adulte laissait la place à l'état du moi enfant qui émerge à ce moment-là. Nous faisons des allers-retours entre ces états. Nous sommes là, pensant à ce que nous jouons, et bientôt nous nous laissons emporter par notre sentiment de la musique, avec un lâcher-prise ressemblant à celui d'un danseur de ballet, mais alors nous pouvons rapidement passer dans notre état du moi "de Parent" si nous réalisons que nous avons fait une erreur et que nous devenons alors durs et critiques envers nous-mêmes. Si nous commençons par le "ici et maintenant" et si nous nous plongeons simplement dans la création musicale, que nous nous libérons des attentes ; si nous ne nous attendons pas à avoir la connaissance dès le début, alors nous sommes ouverts à l'exploration, à la découverte, à la croissance.

Si nous abordons notre jeu à la harpe avec une acceptation de nous-mêmes et de notre état actuel, si nous nous délivrons de nos attentes et de nos voix *de Parent* qui nous poussent à nous critiquer nous-mêmes, alors nous pouvons commencer à explorer la sphère de la créativité comme jamais auparavant. Mais tout cela nécessite une prise de conscience et une observation de soi pour déterminer ce qui bloque nos désirs. Le processus de lâcher-prise peut être déroutant pour beaucoup d'entre nous. Comment faire pour lâcher prise et simplement "être" afin d'entrer dans cet état de non-jugement envers nous-mêmes ?

"Comment devient-on papillon ?" demanda-t-elle pensivement.

"Tu dois vouloir voler à un tel point que tu seras prête à renoncer à être une chenille."

-Trina Paulus

Espoir pour les Fleurs

Tout d'abord, afin de lâcher prise et d'être simplement dans un état d'être, dans un état d'enfant libre, il est bon de reconnaître les forces ou les pensées qui nous empêchent d'atteindre ce lâcher-prise. A ce moment-là, si vous êtes prêts à changer de comportement, la tâche de s'accepter soi-même et de s'affirmer se déroulera plus facilement que si vous luttez contre l'acceptation de soi, ou l'amour de soi. Certains des éléments qui empêchent les gens d'être libres avec eux-mêmes sont des affirmations telles que :

Ne ressens rien et ne parle pas de tes sentiments

Ne pense pas et ne cherche pas à comprendre. Bien sûr, ne prends pas de décisions.

N'identifie pas les problèmes, n'en parle pas et ne les résout pas. Il n'est pas bon d'en avoir.

Sois sage, ne fais pas d'erreurs et sois fort et parfait.

Ne sois pas ce que tu es parce que ce n'est pas assez bien

Ne sois pas égoïste, ne te mets pas en avant et ne mentionne pas ce que tu souhaites et ce dont tu as besoin

Ne t'amuse pas, ne fais pas de bêtises et ne profite pas de la vie

Ne te fais pas confiance

Ne sois pas ouvert, honnête et franc

Ne sois pas proche des gens

Ne grandis pas (4)

Ce type de messages de la voix intérieure que nous avons choisie dans notre enfance laisse un impact sur notre spontanéité et notre estime de soi. Beaucoup de ces messages nous sont parvenus lorsque nous étions petits. Les adultes ont pu nous dire des choses comme :

"Sois sage !"

"Ne fais pas de bêtises !"

"Sois ma princesse !"

"Travaille bien !"

"Sois le premier de la classe !"

"C'est mal de dire des mensonges."

“Garde les choses en famille.” (5)

En AT, ces messages sont appelés contre-injonctions. En tant que créateurs de musique, je crois que ceux qui nous affectent le plus sont " Travaille dur ", " Sois bon ", " Sois au top" et "Fais-moi plaisir ". La façon dont les enfants réagissent à ces contre-injonctions détermine ce qu'ils écrivent pour eux-mêmes comme contre-scénario. Il y a en particulier cinq commandements qui jouent un rôle dans la formation de nos propres contre-scénarios. Il s'agit de :

Sois parfait

Sois fort

Donne-toi du mal

Plais (aux gens)

Dépêche-toi (6)

Ces messages déclencheurs que nous recevons nous amènent à croire que tout ira bien si nous respectons ces commandements. Nous portons tous d'une façon ou d'une autre ces messages dans notre tête, mais certains d'entre eux sont plus forts que d'autres. Si nous pouvons identifier les messages qui nous affectent et si nous pouvons commencer à prendre conscience de notre contre-scénario, nous pourrons alors nous engager plus efficacement dans notre tâche d'apprentissage de nouveaux comportements, d'acceptation de soi et d'acquisition de l'estime de soi.

Les contre-injonctions mentionnées ci-dessus, sont verbales. Mais ce qu'elles entraînent chez les individus sont des injonctions qu'on n'entend pas nécessairement comme des mots dans notre tête. Elles sont davantage ressenties comme des émotions et des sensations corporelles et elles se reflètent dans notre comportement.

Lorsque l'on examine la tâche de développer l'amour de soi, l'estime de soi qui mène à l'affirmation de soi, nous pouvons jeter un coup d'œil aux 12 injonctions qui forment des obstacles sur le chemin. Il s'agit de :

Ne sois pas (n'existe pas)

Ne sois pas toi-même

Ne sois pas un enfant

Ne grandis pas

Ne le fais pas

N'y va pas (Ne fais rien)

Ne prends pas de place

Ne trouve pas ta place

Ne sois pas proche (des autres)

Ne sois pas bien (ne sois pas bien dans ta tête)

Ne pense pas

Ne ressens pas (7)

Je constate à quel point certaines de ces injonctions peuvent nous empêcher de faire l'expérience du genre de musique que nous aimerions faire. Par exemple, si nous avons reçu dans notre enfance des messages nous disant que nous n'étions pas à la hauteur, que nous devions être parfaits et que nous devions toujours faire plus d'efforts, alors nous avons pu développer un contre-scénario de type "Ne le fais pas". Si nous avons reçu des messages nous interdisant d'expérimenter avec l'instrument, nous disant que nous ne devions jouer que ce qui était écrit ou demandé pour l'évaluation, alors nous avons pu développer un contre-scénario de type "Ne pense pas par toi-même" (Ne crée pas) ou "Ne fais pas l'enfant" (en d'autres termes, sois sérieux et ne fais pas n'importe quoi avec la musique). Si nous recevions des messages nous demandant de travailler encore et encore notre musique au détriment de la possibilité de

sortir et de jouer avec d'autres enfants, nous avons pu développer le sentiment de ne pas être à notre place. Nous aurions pu développer des sentiments d'échec, de succès, d'estime de soi, d'importance, etc. selon les messages que nous recevions.

Il est intéressant pour moi d'examiner les composantes de l'AT. Cela me donne des idées et des outils concrets pour examiner ma propre personne et mon développement personnel. Cependant, je dois dire que je ne voudrais à aucun prix passer ma vie à me répéter: " Je suis ainsi à cause de mon développement de la naissance à l'âge de 7 ans ". Je vois cela comme un moyen de mieux comprendre le processus de réalisation de soi. Dans mon étude des perspectives en matière de conseil et de psychologie, il existe de nombreux modèles à examiner. Il y a l'approche freudienne, la jungienne, la théorie des systèmes familiaux, l'adlérienne et je viens d'assister à l'université du Vermont à une conférence intéressante sur la psychologie de l'esprit. Ce point de vue particulier ne se préoccupe pas du tout de savoir qui a fait quoi à qui pendant l'enfance, il prend plutôt ce qui est à portée de main et traite de "l'ici et maintenant". Si je mentionne ce point, c'est parce que je vous propose non pas un programme qui traite "du comment et du pourquoi vous êtes ce que vous êtes" et de la manière de changer, mais une des approches qui vous permettra d'entamer un travail avec vous-même. Pour moi, il s'agit d' un voyage intéressant à chaque fois que j'obtiens une nouvelle pièce du puzzle de mon identité.

Une fois que l'on a une idée du type de messages que l'on porte en nous, quelle que soit la façon dont ces messages sont arrivés là, on peut alors commencer à agir avec plus de lucidité pour se protéger des limites qu'on s'impose. À ce stade-là, pour atteindre le but du lâcher-prise, la tâche suivante consiste vraiment à s'affirmer en tant qu'individu.

Pour se préparer à renforcer sa confiance en soi dans le processus créatif, il est important de se départir du sentiment de manque pour le remplacer par un sentiment de mérite. En acceptant la situation dans laquelle nous nous trouvons actuellement et en exprimant notre gratitude pour ce que nous avons accompli et les talents que nous avons développés jusqu'à présent, nous pouvons réaliser que nous sommes dignes de nouvelles aventures dans notre processus de création musicale. Lorsque nous réaliserons que nous avons le droit de mériter tout ce que nous voulons dans notre jeu à la harpe, il nous sera plus facile de nous donner les affirmations dont nous avons besoin et que nous voulons pour faire croître nos énergies créatives.

C'est ce que nous voulions tous quand nous étions petits - être aimés et acceptés exactement comme nous étions à l'époque, pas quand nous deviendrions plus grands ou plus minces ou plus beaux... et nous le voulons toujours... mais nous ne l'obtiendrons pas des autres tant que nous ne l'aurons pas obtenu de nous-mêmes.

Louise Hay

Beaucoup de gens pensent que les affirmations positives sont stupides, mais ce sont des outils qui ont fait des merveilles pour de nombreuses personnes. Nous **sommes** réellement ce que nous **pensons**. Notre esprit a des capacités incroyables, bien au-delà de ce que nous pouvons imaginer. Quand on pense que les Chinois peuvent subir une opération du cerveau sans anesthésie, avec pour seul outil l'utilisation de leur esprit pour bloquer la douleur ! Alors pourquoi cela semble-t-il si étranger aux gens de croire qu'ils peuvent créer leurs propres réalités avec leur esprit. De la même façon que nous sommes des corps physiques reflétant la nourriture que nous ingérons, nos sentiments sont le résultat de ce que nous pensons. Si nous pouvons changer nos schémas de pensée pour qu'ils reflètent le résultat de ce que nous voulons

ressentir en tant que joueurs de harpe, alors nous serons en mesure de nous transcender pour atteindre un état d'être plus accompli et plus heureux. Les affirmations aident à créer la réalité. En remplaçant les pensées négatives par des pensées positives, nous changeons ce que nous disons pour pouvoir changer ce que nous voyons. Nous obtiendrons davantage de ce que nous voyons dans notre musique. Le verbe *empower* en anglais signifie donner du pouvoir à. A quoi avons-nous donné du pouvoir ? A la lenteur avec laquelle nous jouons ? A notre dépendance vis-à-vis de la lecture des notes ? A notre incapacité d'entendre les harmoniques ? A notre désir de jouer comme quelqu'un d'autre ? A notre nervosité ? Voulons-nous vraiment entretenir ces pensées négatives ?

En utilisant des affirmations positives, nous ne voulons pas ignorer les problèmes. Nous voulons au contraire nous attaquer à eux, mais nous devons pour cela accorder du pouvoir aux résultats. Les affirmations positives ne nous débarrasseront pas des problèmes, elles nous aideront simplement à les résoudre. Il est difficile pour certains de commencer à utiliser ces affirmations. Il est difficile de remplacer les pensées négatives que nous avons depuis si longtemps par des pensées positives. Mais si nous commençons à nous nourrir de pensées positives, au bout de 10 ou 15 ans, nous serons en mesure de remplacer toutes ces années de pensées négatives. Et en attendant, nous profiterons des succès rencontrés en chemin.

Melody Beattie donne quelques actions intéressantes qui nous permettent de nous affirmer. Il y en a un certain nombre, donc je ne citerai que celles qui me semblent les plus utiles pour nous, harpistes.

- Lire des livres de méditation et se concentrer sur des pensées qui nous mettent en joie est une source d'affirmation. (Essayez l'ouvrage *The Language of Letting Go/ Savoir Lâcher Prise* du même auteur)
- Écouter des fichiers audio
- Assister à des séminaires, des ateliers et des conférences nous permet de nous affirmer

- Le concept de "faire comme si" ou "faire semblant jusqu'à ce qu'on y arrive". C'est un moyen efficace de créer un espace pour une nouvelle réalité.
- Les objectifs écrits sont une affirmation de soi
- Utiliser les images mentales ou la visualisation pour inviter le positif. *Creative Visualization* de Shakti Gawain est un excellent livre pour ce dialogue positif de soi à soi. Nous nous forçons à penser de manière positive. Nous nous donnons de nouvelles règles, de nouveaux messages et de nouvelles croyances. Nous nous donnons toutes les belles choses que nous voulons et dont nous avons besoin.
- Les affirmations écrites sont également utiles. Beaucoup de gens aiment coller des messages positifs dans la salle de bain, leur chambre, leur lieu de travail, etc. Il existe des calendriers qui contiennent des affirmations positives quotidiennes ou hebdomadaires.
- S'entourer d'amis qui croient en nous est aussi une forme d'affirmation positive. Valoriser les autres - croire en eux, les soutenir et leur donner les moyens d'agir - nous aidera aussi. Si nous donnons, nous deviendrons plus riches en retour. Le fait de croire suffisamment en ce qui est positif pour l'offrir à autrui nous rendra plus forts et nous rappellera nos valeurs.
- La détente et le plaisir nous permettent de nous affirmer.
- Le travail peut être une affirmation de notre identité, de nos capacités et de nos talents créatifs.
- Célébrer nos succès et nos réalisations nous permet aussi de nous affirmer.
- Donner et recevoir des compliments est une affirmation positive.
- Faire de l'exercice et bien se nourrir l'est également.
- Le massage thérapeutique est aussi une forme d'affirmation. L'approvisionnement en énergie de certaines parties de notre corps peut être bloqué. Le massage thérapeutique (quand le corps est touché pour le soin, de manière non sexuelle) peut rétablir le flux d'énergie et apporter la guérison nécessaire. Notre corps est tout autant "nous" que notre esprit, nos émotions et notre spiritualité.
- Lire de la littérature positive, et même regarder des films ayant un thème positif, peuvent être une source d'affirmation.
- Être reconnaissant est un moyen formidable de dire oui à ce qui est bon.
- Les câlins aident aussi.
- L'amour est une affirmation positive. Les affirmations positives sont de l'amour.(8)

Il est important de prendre soin de soi pour pouvoir grandir. Il s'agit d'une attitude d'amour et d'acceptation à l'égard de soi-même. Lorsque nous nous impliquons complètement dans le positif, nous réalisons nos rêves. Mettre fin aux pensées dures et critiques que nous sommes susceptibles de porter en nous finira par faire ressortir le meilleur de nous-mêmes. Prendre soin de nous-mêmes pour évoluer exige également de l'autodiscipline. Nous devons faire de la place et prendre le temps d'être bons envers nous-mêmes. Parfois, lorsque nous n'en avons pas vraiment envie, nous devons nous forcer à adopter un état d'esprit positif, peut-être en lisant des livres ou en mettant de la musique que nous aimons et qui nous remonte le moral.

Voici une bonne affirmation positive à garder à l'esprit :

“Je crée ma vie exactement comme je la souhaite”. (9)

Toutes ces affirmations et les façons de prendre soin de soi sont les premières étapes du "lâcher prise". Le lâcher-prise consiste vraiment à se défaire des messages intérieurs qui nous empêchent d'avancer. Une fois que nous sommes conscients de ces messages et des scénarios que nous nous sommes écrits, nous pouvons continuer à chercher des moyens plus détaillés pour être de meilleurs créateurs de la musique que nous rêvons de jouer. Dans la suite de cet article, nous allons voir comment différents aspects de la création musicale peuvent être facilités en se débarrassant de ces “blocages”.

Voyons comment les mouvements de notre corps affectent notre jeu de harpe. Nous recherchons tous la harpe parfaite. La harpe qui produit le son que nous aimons, qui est confortable pour notre corps et avec laquelle nous nous sentons en harmonie. Si nous sommes

tendus, nous rompons cette harmonie dans l'union avec notre instrument. J'ai travaillé avec de nombreux élèves qui viennent jouer de la harpe alors qu'ils sont pleins de tensions. Souvent, cela est dû au fait qu'ils se dépêchent pour arriver à l'heure à un cours, qu'ils viennent du froid, qu'ils conduisent sur des routes cahoteuses, etc. Ils viennent alors rapidement s'asseoir et veulent jouer le morceau sur lequel ils ont travaillé si dur et qui leur a semblé si beau dans l'espace personnel de leur chambre à la maison, pour être finalement en proie à la frustration de ne pas pouvoir reproduire le même état de relaxation en un instant. Il est important de réaliser qu'en tant qu'enseignants et élèves, nous avons besoin de temps pour relâcher nos tensions et de compétences pour savoir le faire. Il existe des exercices qui peuvent nous aider à relâcher les tensions, comme le fait de balancer ou de secouer les bras. Ces mouvements peuvent nous aider mais ils n'impliquent pas une connexion avec l'instrument, cette connexion qui consiste à accorder l'esprit avec le cœur et le corps. Si nous essayons de bouger alors que nous n'avons pas l'énergie intérieure pour le faire, alors c'est comme essayer de soulever un rocher. Notre énergie mentale est la clé de notre énergie physique.

En AT, il existe toute une étude sur ce que l'on appelle le scénario corporel. Il y a des indices corporels qui signalent qu'une personne est passée à un autre scénario. En tant qu'enseignante, je vois très souvent cela se produire. Lorsqu'une personne est chez elle et qu'elle est détendue dans sa chambre, elle joue pour elle-même. Cependant, lorsqu'elle se trouve devant un professeur, certains des vieux messages de l'enfance peuvent s'immiscer dans ce scénario, ce qui crée des tensions chez l'élève. Voici quelques-uns des signaux corporels communs aux différents scénarios dont nous faisons l'expérience. La personne qui a reçu dans son éducation un fort message de type "Fais-moi plaisir" peut ressentir des maux de ventre et des tensions dans cette zone. Elle se dit qu'elle n'est pas assez bonne pour y arriver et refuse de croire qu'elle le deviendra un jour. Ce sont les personnes qui s'efforcent toujours de

travailler dur, elles ont un comportement rigide de type “dicté par les parents”. Si elles ne plaisent pas, elles croient souvent qu'elles ne devraient pas exister, qu'elles ne sont pas importantes.

La personne qui passe son temps à faire des efforts mais qui a l'impression qu'elle n'en fait jamais assez porte en elle la contre-injonction de "ne pas réussir". Cela se traduit dans le corps par une tension dans les épaules, un estomac noué et un front plissé indiquant l'attitude "Je ne sais pas si c'est assez bien". Ce corps peut souvent ressembler à la célèbre statue du "Penseur".

Si, dans notre vie, on nous a fait comprendre qu'il ne fallait pas trop se rapprocher des autres, il se peut que nous ayons grandi dans une atmosphère de précipitation. On ne peut pas se presser et être proche en même temps. La personne pressée est souvent agitée et anxieuse. C'est la personne qui commence un morceau de musique mais ne le termine jamais tout à fait. Il y a toujours des zones de flottement. Cette personne est souvent en retard lors des cours. Elle se met à jouer une phrase avant que le professeur n'ait eu le temps de montrer tous les points à aborder, elle a tendance à jouer trop vite et à passer d'une position à l'autre. Ses yeux sont également très mobiles.

La personne avec le profil “Sois parfait/ sois parfaite” aura tendance à être tendue dans tout le corps. Ces personnes passeront leur temps à répéter "ce n'est pas encore parfait" et à trouver de nombreuses excuses. Vous pourriez même les entendre dire : “Oui, c'est parfaitement clair pour moi !” D'autres indicateurs du profil “Sois parfait/sois parfaite” sont les gestes consistant à se gratter la tête, à se pomponner ou à utiliser des mots comme "évidemment", "je pense" et "clairement".

Il y a la contre-injonction "Sois fort". En d'autres termes, “n'aies pas de sentiments, ne deviens pas trop proche de quelqu'un”. Cette personne peut donner l'impression d'être

engourdie et rigide. Elle ne peut pas laisser les gens savoir qui elle est vraiment, et veut encore moins que ces derniers sachent qu'elle a des faiblesses. Ces personnes souffrent généralement de problèmes circulatoires, de problèmes cardiaques, voire d'AVC. Leurs mots ont tendance à ressembler à "Sans commentaire", ou "Je m'en fiche". Parfois, elles ressemblent presque à une machine informatique.

En tant qu'enseignants, il existe des moyens d'aider les étudiants à gérer ces programmes comportementaux et ces injonctions. Mais il nous faut prendre conscience que la plupart du temps les élèves ne sont pas conscients de ces choses et il n'est pas judicieux de s'exclamer « Oh, mais tu souffres d'un complexe de perfection » sans connaître le moins du monde la personne concernée. Ce que les gens ont vécu toute leur vie constitue le noyau de leur identité. Si nous commençons ainsi à mettre à nu ce noyau chez nos semblables, nous finirons avec des gens qui se sentent mal. Il y a cependant des façons de s'attaquer à ces déclencheurs d'injonctions chez les gens. Prenons l'exemple d'un élève de type " je fais tous les efforts possibles". L'enseignant pourra dire simplement "Il n'y a aucun souci à jouer ce que tu sais faire". Pour le profil "Ne réussis pas", le professeur pourra dire : "C'est normal de faire des erreurs, ta valeur ne dépend pas de tes essais". Si l'élève essaie de "plaire/faire plaisir", on peut lui répondre : "Tu peux très bien décider ce que, toi, tu veux faire. Tu peux décider ce par quoi tu veux commencer. Tu peux aussi ne pas être d'accord avec moi si tu veux choisir un autre accord ou une autre harmonie ou si tu veux formuler le morceau différemment. C'est bien que tu puisses penser par toi-même et décider".

L'on peut ici parler de "phrases autorisatrices". Elles donnent une permission à l'élève si bien qu'il se sent en sécurité, protégé et prêt à aller au-delà des rôles qu'il s'est créés. Lorsque nous étudions ces aspects de l'AT, nous pouvons nous identifier et savoir à quels types de déclencheurs nous répondons dans nos vies. Cela nous rend plus conscients des messages

auxquels nous répondons en nous-mêmes et qui ont tendance à nous empêcher d'arriver là où nous souhaitons aller. Cette prise de conscience nous conduit à nouveau au processus de "lâcher prise". Ainsi, en reconnaissant certains des problèmes émotionnels que nous portons en nous, nous pouvons voir comment ils nous affectent physiquement lorsque nous nous approchons de l'instrument. Nous pouvons certes secouer nos bras et faire des balancements, nous pouvons penser à détendre les épaules et les poignets, à nous asseoir bien droits, etc. Cependant, la plus grande aide est probablement de savoir quelles sont nos structures comportementales de base et comment elles affectent notre corps. Nous pourrions alors commencer à changer ces tensions en abordant le niveau émotionnel. Mais parallèlement à cette prise de conscience, des mouvements physiques et des visualisations peuvent aider à libérer les tensions. Il existe un bel exercice que Mildred Chase décrit dans son livre *Just Being At the Piano*. J'ai remplacé le mot "piano" par "harpe" pour qu'il devienne plus personnel pour nous :

"Tenez-vous à distance de la harpe, laissez vos bras pendre librement. Laissez le balancement naturel le plus simple s'installer. Aussi léger soit-il, laissez-le vous faire prendre conscience de l'air qui circule autour de vous lors de vos mouvements. Vous pouvez apprendre beaucoup de la nature. Prenez un moment pour regarder un arbre. Trouvez la branche qui bouge le plus silencieusement. Sentez ce que vous pouvez ressentir, comme si une brise légère faisait bouger vos mains. Vos mains peuvent se balancer doucement, d'avant en arrière, de la même façon que la branche bouge. Laissez cette sensation se propager dans vos bras, leur permettant d'augmenter l'amplitude du mouvement et de changer de direction. Visualisez cette amplitude des mouvements et leurs changements de direction. Imaginez que la brise transporte vos mains sur les chemins doucement courbés des mouvements de l'air. Vous libérez votre expression à travers votre propre calligraphie individuelle du mouvement." (10)

Il y a deux autres ressources d'excellente qualité pour s'aider avec les mouvements corporels et la relâche des tensions. A la toute fin du livre, *The Inner Game of Music* de Barry

Green, il y a un chapitre sur l'exploitation des bienfaits de la relaxation. Dans ce chapitre, on trouve un exercice appelé *Relaxation Musculaire Progressive*. On peut enregistrer l'exercice sur un support audio puis travailler sur les techniques de relaxation en écoutant le fichier audio. L'autre très bon livre pour gérer les tensions est *A Soprano On Her Head* d'Eloise Ristad.

Intéressons-nous au ton de la musique que nous jouons et à notre capacité à l'entendre. Selon l'état du moi dans lequel nous sommes, notre musique semblera-t-elle hésitante, audacieuse, joyeuse ou triste ? Ce qui nous motive dans notre jeu de harpe, c'est l'essence du son que nous produisons. Transmet-il des sentiments ? Ce son, combiné à d'autres sons, peut-il se suffire à lui-même ? Il se peut que nous ayons envie de rester assis à la harpe un long moment, en produisant des sons simplement pour le pur plaisir de les produire. Parfois, nous arrivons à une combinaison de sons et nous n'avons aucune idée de comment nous y sommes parvenus, mais l'effet des sons combinés a été captivant. Quelques cordes pincées, simples et pures, et pourtant, si souvent, une combinaison de notes qui sera pour moi le déclencheur d'une nouvelle série d'improvisations qui aboutira finalement à une nouvelle composition.

Les jeunes enfants ont la capacité de s'asseoir et de créer des sons pour le simple plaisir de le faire. Peu à peu, en grandissant, ils commencent à perdre leur spontanéité dans la création. C'est pourtant ce vers quoi nous devons tendre chaque fois que nous nous approchons de la harpe. Sans réfléchir, effleurez simplement la harpe et jouez quelques notes au hasard, de la manière la plus passionnée qui vous vient à l'esprit. Ne pensez même pas aux accords. Des dissonances surgiront, des sons nouveaux vous étonneront. Allez-y doucement, car si vous le faites, vous vous souviendrez peut-être des cordes que vous avez pincées pour vous donner ce

merveilleux son. Jouez-les, puis écoutez-les. Laissez-les résonner. Êtes-vous une personne pressée ? Vous allez trop vite ? Êtes-vous une personne du type "Sois parfait" ? Vous n'êtes pas capable de pincer aléatoirement n'importe quelle corde sans savoir exactement ce que vous faites ? Êtes-vous une personne du type "je fais beaucoup d'efforts" qui passe beaucoup de temps à se demander où poser ses doigts ? Êtes-vous une personne qui s'empêche de réussir ? Avez-vous l'impression d'être incapable de faire cet exercice ? Observez attentivement ce qui vous empêche de le faire.

Passez un moment chaque jour à prendre conscience du ton des morceaux joués.

Si l'on examine à nouveau les états du moi, le Parent, l'Adulte et l'Enfant, nous pouvons nous observer en train de jouer. Tout va bien. Nous venons d'atteindre la fin de la ligne 2 d'*Eleanor Plunkett*. Les notes sont là, ma tasse de thé est près de moi, la vie est belle, "Que vais-je faire à manger ce soir ?". Puis, je passe à la partie B, "Ah oui, je joue à partir de mon état du Moi adulte." Qu'est-ce que je viens d'entendre ? Un chien qui aboie ? Comment puis-je me concentrer avec tout ce vacarme autour de moi ? Il n'y a personne pour le faire taire ?! Je n'arriverai jamais à apprendre ce morceau. Je ne peux pas le jouer s'il n'est pas parfait ! Bon, ce n'est pas la peine ! Qui essaie-je de tromper de toute façon ? Je ne devrais même pas essayer de participer à ce concert." Qu'avons-nous ici ? Cela ressemble au discours que le *Parent Critique* pourrait nous adresser. Maintenant allons dans l'état du Moi du *Parent Nourricier*. Débarrassons-nous rapidement de ces pensées néfastes et changeons d'état d'esprit ! "Allons, maintenant, tu peux le faire ! Ne laisse pas tout cela te perturber."

“Mon dieu, quelle est cette note que je viens de jouer ? C’est clair que ce n’était pas la bonne mais bon sang, ce qu’elle sonnait juste ! Mieux que l’originale. Hmmm... peut-être que je peux la retrouver. Ah, voilà, c’est une quarte. Je me demande ce qui se passerait si je jouais une série d’intervalles de quartes ici. En fait, j’adore ce son ! Peut-être même que je peux faire la folie d’y rajouter cette petite note. Pas mal ! Hey, mais c’est intéressant, c’est le même son que l’abolement du chien.” Il semblerait que j’ai atteint l’état du moi de *l’enfant libre* à l’instant.

L’état du moi à partir duquel nous vivons chaque instant affectera l’issue de l’air que nous produisons. Cela reste subtil mais on peut entendre de l’audace, de la ténacité, de l’extase, de l’ennui. Notre jeu musical est une extension de notre identité-propre. Si nous examinons cette dernière, nous remarquerons des motifs dans nos créations. Cela peut aussi avoir une influence sur notre présentation en tant que musiciens, sur la façon dont nous apparaissions aux yeux des autres. Attachons-nous maintenant à examiner la performance.

Il ne suffit pas de connaître son morceau sur le bout des doigts pour avoir la certitude d’être libéré de l’anxiété lors d’une représentation. Il semble que nous souffrions davantage d’anxiété à l’âge adulte qu’à l’enfance. La nervosité est quelque chose qui s’apprend. Lorsque nous commençons à laisser la pression et les responsabilités nous dominer, alors les enjeux sont plus élevés. Lorsque nous faisons d’énormes efforts pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, nous créons notre propre pression. Si nous forçons le processus qui consiste à essayer d’atteindre nos objectifs et à plaire aux autres, nous avons tendance à perdre notre sentiment de détente. La clé de la performance consiste à combiner nos connaissances à nos sensations dans le jeu. Lorsque nous sommes en mesure de ressentir la présence et l’extase de notre jeu, nous pouvons la rechercher à chaque fois que nous jouons, même lorsque nous

nous entraînons. La clé est d'être totalement impliqué dans le moment présent, de donner notre "tout" au son, sans penser au public ou aux attentes. Pour donner le "tout", prenez le temps d'être avec vous-même avant une performance. Commencez par réveiller votre corps par des mouvements doux. Veillez à ne pas vous détendre au point de vous endormir dans votre propre état de relaxation. Cela m'est arrivé ! Trouvez le lieu de la paix, de la force intérieure, de la joie et la petite poussée d'excitation à partager cette joie. Respirez profondément mais sans faire d'hyperventilation. Essayez de vous tenir sur un seul pied à la fois pour créer votre sens de l'équilibre. L'équilibre se manifestera dans la musique. Il y aura un équilibre du son entre vos mains de sorte que la musique deviendra une forme fluide et insaisissable plutôt que deux entités distinctes travaillant l'une contre l'autre. Passez du temps à relâcher la tension par l'attention physique. Commencez ensuite à penser à la musique que vous allez jouer. Planifiez dans votre tête les leviers qui devront être changés entre les chansons, essayez de regrouper les chansons en conséquence. Commencez à vous mettre les tempos en tête. Je suis toujours étonnée de voir à quel point je peux avoir tendance à jouer vite sans m'en rendre compte. Je dois consciemment ralentir dans ma tête avant une performance. Une nouvelle technique pour moi est de m'abstenir de regarder le public pendant que je joue. Comme je ne regarde pas beaucoup mes cordes, j'ai maintenant un nouveau point à fixer. Cela m'a aidé à être dans la musique. Laissez le public expérimenter cet état d'être avec vous. Créez des espaces autour de votre musique. Tout n'a pas besoin d'être rempli de mots ou de sons continus. Lorsque le son émerge, prenez-en soin. Nourrissez le son. Si vous le faites, il n'y aura pas de place pour les pensées stressantes. Mildred Chase déclare : "Le plus important est peut-être la purification

de notre attitude, le fait de nous libérer des préoccupations extérieures qui ne sont pas pertinentes pour faire de la musique. Nous apprenons davantage sur le soin et l'honnêteté que nous apportons à notre travail, et sur la capacité à nous donner à une absorption complète dans notre jeu." (11) Voici ce qu'écrit Barry Green sur l'interprétation : "Lorsque la musique prend vraiment vie, cela signifie que les interprètes se sont mis en danger, et risquer une interprétation, risquer de s'exposer à la musique, c'est se confronter au risque de l'échec. Nous devons accepter la possibilité de l'échec, rester dans le moment présent, et faire confiance à notre capacité de jouer au-delà de ce dont nous sommes capables, notre capacité à donner à la musique tout ce que nous avons." (12) Il affirme qu'il est normal d'être vulnérable - que la vulnérabilité est ce qui nous permet de rester sur nos gardes, de rendre vivante l'expérience de la création musicale. En combinant les deux déclarations de ces deux auteurs, nous comprenons beaucoup de choses sur l'idée de "lâcher prise". Soyez dans le moment présent et acceptez ce qui va se passer.

Cela me conduit à quelques dernières réflexions. Nous ne savons jamais vraiment ce qui va se passer avec notre musique. Nous pouvons faire de grands efforts pour atteindre certains objectifs, mais si nous croyons que les choses arrivent dans un but précis et selon un certain plan (ce qui n'est pas le cas de tout le monde), alors que pouvons-nous rechercher de plus que d'être dans le moment présent de notre jeu ? Nous aurons des moments où tout va bien et d'autres où ça ne va pas. Nous pouvons être réactifs à notre apprentissage, à notre travail des morceaux, mais je crois que la réponse la plus appropriée que nous puissions apporter est

de donner aux autres. Un livre incroyable que je viens de terminer est *Embraced By The Light* de Betty J. Eadie. Cette simple phrase a eu un impact profond sur moi : "Nous trouverons notre force dans notre générosité. " (12)

En étudiant le cours de psychologie et les différents modèles, je réfléchis aux étapes que nous franchissons pour nous trouver et trouver nos objectifs dans la vie. Je me demande ce qui attire certains d'entre nous vers la harpe. Je ne crois pas que les gens parviennent au cœur de leur être uniquement par des théories. Alors que je peux comprendre comment le modèle PAE peut nous donner un aperçu de nos comportements, j'aime à le considérer comme un tremplin dans le processus de réalisation de soi qui pourrait finalement nous mettre en contact avec nos racines spirituelles. Concernant le fait de *devenir joueurs de harpe, ou de créer à partir de l'Enfant qui est en nous*, j'aime à croire que nous étions destinés à explorer cette voie de la musique. Quel que soit le type de personnalité ou d'idiosyncrasie que nous apportons à notre processus créatif, le fait est que pour la plupart des gens, il y a quelque chose qui résonne au plus profond d'eux-mêmes. Quel processus incroyable nous vivons lorsque nous nous efforçons de mettre en harmonie notre tête, notre cœur et nos mains. Je crois qu'il y a beaucoup d'avenir dans le domaine du son et de la guérison et que beaucoup d'entre nous trouvent leurs propres forces dans la générosité de leur jeu de harpe. Nous pouvons tous nous aider les uns les autres à être des passeurs généreux dans la vie. Les connaissances que nous pouvons acquérir à partir du modèle d'AT, en particulier en tant qu'enseignants, sont nombreuses. Nous pouvons apprendre à donner à d'autres personnes le pouvoir de s'emparer de leur propre créativité. Je recommande vivement la lecture d'un livre sur l'AT aux personnes

impliquées dans les relations d'aide ou même dans l'éducation des enfants d'ailleurs. On y trouve de nombreuses idées merveilleuses sur la façon de donner et de recevoir des coups et des encouragements dans la vie (ce que nous apprenons à recevoir en tant qu'artistes).

Lorsque nous travaillons avec des enfants, nous devons faire attention à la pression que nous exerçons pour atteindre un résultat. Si nous pouvons guider l'enfant dans le processus qui permet de faire l'expérience du son, celui-ci apprendra alors à aimer les sons de la musique. En tant que professeurs auprès des enfants, nous devons toujours continuer à apprendre et observer comment nos méthodes fonctionnent avec chaque enfant. Si nous nous ennuyons en tant qu'enseignant, on peut s'attendre à ce que l'enfant s'ennuie également. Les enseignants sont de véritables guides inspirants pour transmettre des informations et libérer le potentiel créatif d'une personne. De quoi avons-nous besoin pour rester inspirés ? D'une certaine manière, la réponse est d'être l'enfant à qui nous enseignons. Lorsque nous pouvons apprendre à puiser dans l'enfant qui est en nous, la personne qui aime jouer, rêver, faire de petites folies, remuer ses orteils dans le sable, peindre avec du pudding, danser et tourner au coucher de soleil, alors nous pouvons vraiment communiquer avec les enfants. Et nous pouvons commencer à communiquer avec l'enfant qui se cache au cœur des autres adultes. Être suffisamment libre pour créer et donner, pour atteindre le cœur de l'être en nous-mêmes et chez les autres peut nous amener sur le chemin du DEVENIR !

BIBLIOGRAPHIE

Beattie, *Beyond Codependency*, CA: Harper & Rowe, 1989
Beattie, *The Language of Letting Go*, NY: HarperCollins Pub., 1990

Chase, *Just Being At The Piano*, CA: Peace Press, Inc., 1981
Eadie, *Embraced By The Light*, CA: Gold Leaf Press, 1992
Gawain, *Creative Visualization*, CA: New World Library, 1978
Green, *The Inner Game Of Music*, NY: Doubleday, 1986
Stewart-Joines, *TA Today*, Chapel Hill, N.C.: Lifespace Publishing, 1987
Ristad, *A Soprano On Her Head*, UT: Real People Press, 1982

Parmi les titres ci-dessus, les suivants ont été traduits en français :

Beattie Melody, *Au-delà de la co-dépendance*, Bêliveau, 1997.
Beattie Melody, *Savoir Lâcher-Prise*, J'ai Lu, 2014
Gawain Shakti, *Techniques de Visualisation Créative*, Le Courrier du livre, 2018
Stewart Ian et Joines Vann, *Manuel d'analyse transactionnelle*, InterEditions, 2029

NOTES

1. Stewart-Joines, *TA Today*, description de couverture
2. Ibid. pg. 3
3. Ibid. pg. 4
4. Beattie, *Beyond Codependency*, pg. 93
5. Stewart-Joines, *TA Today*, pg. 130
6. Ibid., pb. 131
7. Ibid., 134-140
8. Beattie, *Beyond Codependency*, pg. 130-131
9. Gawain, *Creative Visaulization*, pg. 108
10. Chase, *Just Being At The Piano*, pg. 12
11. Ibid., pg. 95
12. Green, *The Inner Game Of Music*, pg. 124