



HAL
open science

Corps musicien en liberté

Baptistine Marcel

► **To cite this version:**

| Baptistine Marcel. Corps musicien en liberté. Les chantiers de la création, 2019. hal-02318583v2

HAL Id: hal-02318583

<https://hal.science/hal-02318583v2>

Submitted on 1 Apr 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Corps musicien en liberté

Baptistine Marcel

Aix-Marseille univ, CNRS, PRISM (Perception, Representations, Image, Sound, Music), Marseille, France.
Baptistine.marcel[at]etu.univ-amu.fr

Fr

En musicologie, comme dans de nombreux autres domaines artistiques, la question du corps est centrale. C'est par lui que toutes les expériences sensorielles sont mises en œuvre. C'est aussi au travers d'une technique instrumentale acquise, intériorisée puis automatisée que le musicien est capable d'interpréter un morceau. Cet apprentissage normé n'est-il pas, cependant, à l'origine de tensions corporelles nuisibles à la pratique instrumentale et au bien-être physique du musicien ? Ces automatismes acquis ne sont-ils pas en contradiction totale avec une possible « lisibilité corporelle » de la musique ?

Corporalité, technique instrumentale, interpréter, pratique instrumentale

In musicology, as in many other artistic fields, the question of the body is central. All sensory experiences are implemented through and with the body. It is also through an acquired instrumental technique, internalized and automated, that the musician is able to interpret a piece. Yet, to which extent do such standard practices create bodily tension that are harmful to both instrumental practice and the physical well-being of the musician? Are these acquired automatisms in total contradiction with a possible "corporeal readability" of the music?

Corporality, instrumental technique, interpreting, instrumental practice

01/04/2020

Le champ de la musicologie est vaste et le corps est souvent au cœur de la pratique musicale (Arcier), musicienne (Leclair) et plus largement musicologique. Nous allons nous attarder, dans cette contribution, sur le métier d'instrumentiste et observer comment le corps est mis à l'épreuve lorsque nous jouons d'un instrument. Notre article s'articulera en cinq parties : une contextualisation de ce que représente la pratique instrumentale aujourd'hui en nous focalisant sur la pratique de la flûte traversière, puis nous montrerons les positions à l'origine des différentes douleurs musculo-squelettique chez le flûtiste. Nous aborderons dans un troisième temps l'importance de la maîtrise de l'appareil respiratoire et phonatoire ainsi que le

diaphragme et les muscles respiratoires qui sont fondamentaux pour la pratique de la flûte. Nous terminerons en proposant différentes méthodes de relaxation psychocorporelles permettant au musicien de récupérer plus facilement.

La pratique instrumentale débute souvent très précocement, vers l'âge de cinq ou six ans, alors même que la croissance n'est pas terminée. Les heures de répétitions intensives marquent le corps et fragilisent les tissus musculaires. Nous le savons à présent, si l'enseignant n'est pas particulièrement attentif à la manière dont se positionne le jeune instrumentiste dès les premiers jours de son apprentissage, la correction posturale peut être longue et les dommages causés au corps parfois irréversibles, ruinant alors tout espoir pour le jeune musicien d'avoir une carrière d'interprète.

On le remarque d'ailleurs dans toutes les catégories d'instruments : les douleurs du dos (rachis) et des membres supérieurs aussi appelés troubles musculo-squelettiques¹ chez les musiciens des instruments à cordes (violonistes, altistes, violoncellistes), des troubles ostéo-articulaires et musculo-tendineux² (TMS) particulièrement chez les percussionnistes. Des zones du corps peuvent devenir douloureuses en lien direct avec la position statique du musicien praticien, notamment le rachis cervical et dorsal lorsque le corps est trop longtemps dans une position contrainte, antinaturelle et dysfonctionnelle.

Nous pouvons le voir sur cette illustration du bras gauche du violoniste. On observe clairement la rotation externe de l'épaule, une flexion du coude nécessaire pour tenir l'instrument correctement et le laisser résonner et une flexion du poignet qui entraîne parfois le syndrome du canal carpien. Une hyper-sollicitation articulaire des épaules et des poignets lors de l'exécution d'œuvres très rapides, ou encore le poids de l'instrument supporté par l'épaule (chez les violonistes et les flûtistes), peuvent aussi expliquer ces douleurs.

posture du violoniste (bras gauche)



musculo-squelettiques chez les artistes ». *Médecine des Arts*. Consultée de www.medicine-des-arts.com/fr/troubles-musculo-squelettiques-1184.html

Photo personnelle

C'est aussi remarquable chez les flûtistes par exemple : à la main gauche l'index doit être collé au corps de la flûte en créant une légère rotation pour pouvoir poser la flûte sur l'articulation de l'index.

posture du flûtiste (main gauche)



Photo personnelle



posture du flûtiste (main gauche)

Photo personnelle

A la main droite, c'est le pouce qui supporte tout le poids de la flûte et le petit doigt fait continuellement des allers-retours d'environ un centimètre vers la gauche et la droite pour aller chercher la clef d'octave aussi appelée « patte d'ut ».



posture du flûtiste (main droite du flûtiste)

photo personnelle



posture du flûtiste (main droite du flûtiste)

photo personnelle

Petite particularité de la flûte traversière : des cheminées se trouvent sur toutes les clefs de l'instrument. Si celles-ci ne sont pas bouchées, le son n'est pas juste ou est inaudible, obligeant ainsi le musicien à avoir une position standard qui ne prend pas en compte la morphologie particulière de chaque joueur.

Nous savons que 8% à 27% des musiciens sont atteints d'une pathologie qui affecte leur carrière à cause, entre autres, des postures imposées lors de leur apprentissage³. Les membres supérieurs sont atteints dans 77,5% des cas (surtout les pianistes et les instrumentistes à cordes)⁴ et la « dystonie de fonction du musicien », aussi appelée « crampe du musicien⁵ » est le plus souvent diagnostiquée. Il s'agit « d'une contraction involontaire, non douloureuse et incontrôlable d'un ou plusieurs muscles de la main, le plus fréquemment du poignet ou de la région péri-buccale. Elle se représente sous la forme d'une flexion ou d'une extension d'un ou plusieurs doigts, de façon répétitive, lors d'un passage musical bien précis, exigeant une technicité précise.⁶ » Le repos du musicien est alors indispensable pour ne pas risquer des blessures irréversibles.

Trouver des temps de repos s'avère difficile pour un instrumentiste international qui doit faire de nombreux voyages dans le monde, ce qui perturbe considérablement son rythme physiologique et ne fait qu'empirer les pathologies que nous venons de citer. Ces douleurs s'intensifient également au fur et à mesure des années de pratique, à l'image des sportifs professionnels qui voient leurs performances décroître en vieillissant.

Le métier de praticien exige un niveau instrumental d'excellence et demande une pratique quotidienne pour maintenir le niveau technique en alliant rapidité, virtuosité, précision et endurance. Un instrumentiste professionnel arrive à jouer jusqu'à 25 à 30 notes par seconde⁷, en isolant une de ses mains ou en les synchronisant en fonction des besoins tout en interprétant chacune des notes avec un grain sonore particulier.

³ Isabelle Debès, Marie-Paule Schneider, Jacques Malchaire J., « Les Troubles de santé chez les musiciens », *Médecine du travail et ergonomie* (Vol. XL, N°3, 2003), p.120.

⁴ Philippe Thounie et Pascal Prada-Diehl, *La préhension* (Paris : Springer-Verlag, 2000), p.128.

⁵ Anaïs Celada Quiroga, *Dystonie du musicien*, mémoire en vue de l'obtention du Diplôme Interuniversitaire de « Rééducation et d'Appareillage en chirurgie de la main », Faculté de médecine de Grenoble, 2015-2017, <http://www.sfrm-gemmsor.fr/file/medtool/webmedtool/gemmtool01/botm0081/pdf00008.pdf> (mai 2019), p.5.

⁶ Pascal Herbert, *La dystonie de fonction du musicien, motif récent de consultation en cabinet de médecine générale : intérêt du diagnostic précoce dans la prise en charge thérapeutique et du dépistage des facteurs de risque pour une prévention efficace : d'après une revue de la littérature et une étude personnelle au centre de rééducation du musicien (Paris)* : thèse pour l'obtention du doctorat en médecine, sous la direction de Jean-Noël Bruneton, Université de Nice-Sophia Antipolis, Paris, 2005.

⁷ Isabelle Peretz, *Apprendre la musique : Nouvelle des neurosciences* (Paris : Odile Jacob, 2018), p.48.

Le corps du musicien sert la musique et le discours musical et doit exprimer au mieux les émotions et les éléments véhiculés par la pièce exécutée. Mieux encore, le corps accompagne la musique.

La maîtrise de l'appareil respiratoire et phonatoire

Être instrumentiste à vent nécessite une maîtrise parfaite de la respiration pour permettre un confort et une aisance de jeu. Il faut donc travailler par étape lorsque l'on débute la pratique. Il faut dans premier temps prendre conscience de soi et de son corps. La manière dont il fonctionne, la position des muscles, la posture, les sensations engendrées par la respiration. Il faut ensuite aborder rapidement le travail de la respiration abdominale en posant les mains sur le ventre et en prenant conscience des mouvements du corps lors de l'inspiration et de l'expiration. Puis, dans un troisième temps, il faut appréhender la respiration costale en posant les mains sur la cage thoracique, en observant quels sont les muscles qui entrent en action lors de l'inspiration et de l'expiration et en observant les variations de volume de la cage thoracique.

Pour cela, plusieurs exercices sont souvent proposés aux apprentis musiciens :

Le premier est l'exercice du ballon de baudruche et est souvent utilisé par les professeurs pour apprécier la capacité respiratoire : chaque enfant dispose d'un ballon de baudruche. On lui demande de placer l'extrémité du ballon entre les lèvres et de prendre une grande inspiration puis de la rejeter en une seule fois en expulsant le plus d'air possible pour faire gonfler le ballon. C'est en observant la taille du ballon que les enfants peuvent prendre conscience du volume approximatif expulsé en fonction de l'air emmagasiné.

La variante consiste à demander ensuite aux enfants de le faire sans les mains pour travailler le soutien de l'air et travailler la colonne d'air, sur laquelle nous reviendrons plus tard.

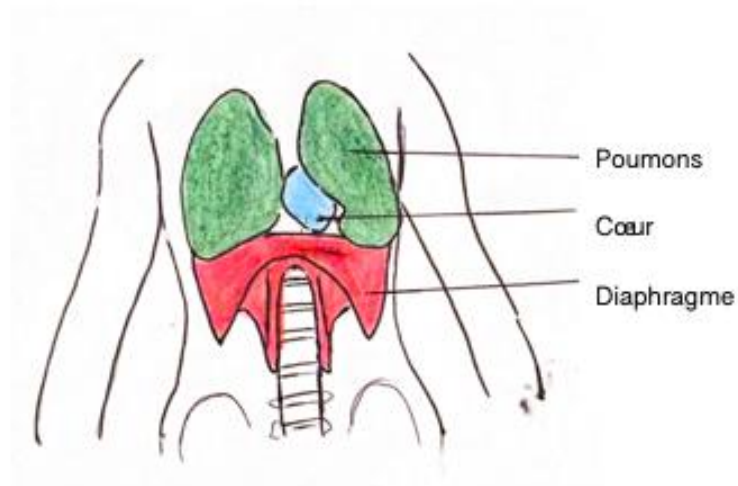
Pour finir, il faudra maîtriser la respiration sternale qui fait travailler le haut du corps et du thorax, ce qui permet une meilleure posture et une ouverture du son grâce à l'ouverture des épaules, des bras et du port de tête, une sorte de « lisibilité corporelle » de la musique et plus spécifique de la pratique de l'instrument. Le son est plus facilement propagé. Le corps devient alors le prolongement de l'instrument. Nous le comprenons au fur et à mesure de l'énumération de toutes ces étapes de prise de consciences méthodique, le travail de la respiration est long et complexe.

Prenons l'exemple de la pratique de la flûte traversière. En tant que flûtiste, mon apprentissage de cet instrument a nécessité des années de pratique (environ vingt ans), qui ont consisté en l'exercice des gammes pour faciliter le passage des doigts lors des phrases musicaux complexes, mais aussi le travail de la colonne d'air.

Le diaphragme et les muscles respiratoires

Nous l'utilisons tous quotidiennement pour respirer et c'est grâce à notre diaphragme, un muscle en forme de parachute, que nous pouvons emmagasiner l'air dont nous avons besoin pour respirer.

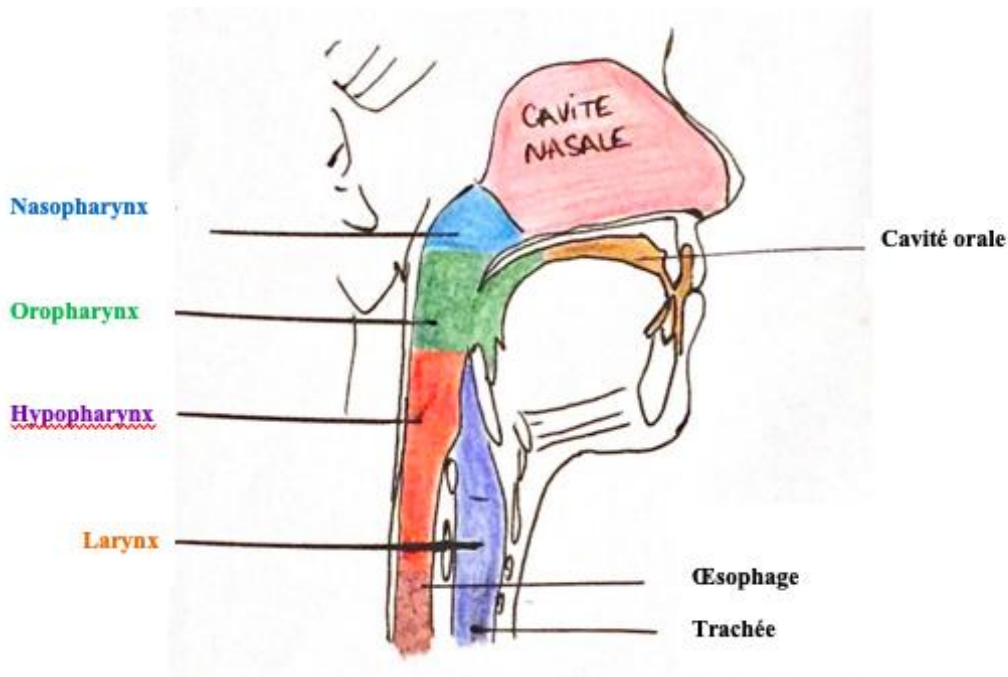
Le diaphragme : muscle de la respiration



Dessin personnel

Tout instrumentiste à vent doit dans un premier temps maîtriser le volume d'air qu'il emmagasine dans ses poumons, puis, savoir le mettre en pression à l'aide du diaphragme (un muscle ventral) et des muscles de la sangle abdominale (tels que le grand droit de l'abdomen, les obliques internes et externes de l'abdomen) et enfin, gérer le débit par les lèvres, les muscles maxillo-faciaux et/ou la langue qui jouent ici le rôle d'une sorte de robinet. Le musicien exerce une pression sur la colonne d'air tout en relâchant de l'air pour produire le son. Toute la difficulté de la pratique de musicienne réside dans le fait de savoir maîtriser cette colonne d'air. De savoir maîtriser, anticiper, emmagasiner et stocker correctement l'air afin de l'expulser avec un débit suffisant pour pouvoir tenir la note assez longtemps.

Le larynx et le pharynx

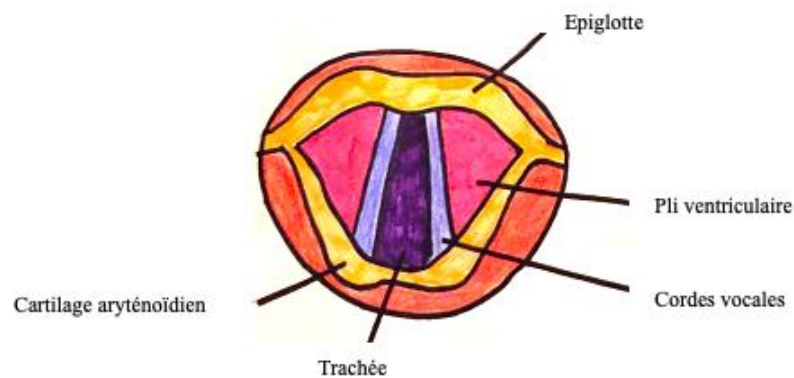


Dessin personnel

A ce stade, nous ne sommes qu'à mi-chemin de l'apprentissage pratique nécessaire à la maîtrise de l'instrument à vent.

Dans le cas de la pratique de la flûte traversière, il faut ensuite maîtriser ce que l'on appelle la petite colonne d'air, soit le mouvement de la cavité buccale, du larynx ou de la gorge, mais aussi le voile du palais ou le pharynx. Au même titre que les chanteurs, le musicien à vent doit savoir ajuster les muscles phonatoires pour permettre à l'air de se propager correctement. La seule différence notable est le son qui n'est plus produit par les cordes vocales mises en résonance par la projection de l'air mais par le biais de l'instrument.

L'Appareil phonatoire



Nous évoquions précédemment les longues heures de pratiques que nécessite le travail d'une œuvre musicale, comme dans le cas de la pratique de la flûte traversière par exemple. Le musicien doit en effet coordonner sa colonne d'air principale, sa petite colonne d'air, tout en lisant la partition devant lui pour connaître les notes qu'il doit jouer et les intentions qu'il doit donner à ce qu'il va jouer. Puis, il doit actionner ses doigts sur son instrument pour produire la note voulue. La pratique musicale nécessite en plus de tout cela une coordination avec les autres musiciens (lorsque c'est une expérience de groupe), l'interaction avec les autres, l'écoute de soi et des autres. L'écoute est donc au centre de la pratique musicale. Elle est à la fois calquée sur le discours musical, donc linéaire, mais aussi écartelée entre anticipation et projection. Ce qui fait de l'écoute musicale un lieu particulièrement intéressant pour observer la complexité de la perception qui, telle que nous l'évoquons ici, fonctionne à partir de l'attention (du présent) comme déploiement du passé (rétention) et dans le même temps projection vers l'avenir (protection).

La pratique musicale fait d'emblée appel au corps et nécessite la réalisation de nombreuses tâches de manière simultanée et sur un temps extrêmement court, de l'ordre de quelques millisecondes. Comme nous l'avons montré précédemment, elle nécessite une pratique quotidienne qui impose au corps une discipline rigoureuse et méthodique entraînant parfois des dommages musculaires ou squelettiques qui, considérés à temps, peuvent être pris en charge mais qui, décelés trop tard, sont irréversibles. Heureusement, les professeurs et les étudiants ont de plus en plus conscience de l'importance du corps et sont vigilants. Il s'agit d'apprendre les bons gestes pour limiter au maximum les troubles fonctionnels, gestuels et posturaux. De même, les luthiers développent les instruments en les adaptant au mieux à la morphologie de chacun et aux contraintes pratiques. La clinique du musicien et de la Performance Musicale de Paris (structure médicale unique sur le plan international) offre une prise en charge globale et spécifique du musicien à travers la rééducation, la prévention, l'analyse de la performance, l'accompagnement artistique, mais aussi la pédagogie de la performance afin de pouvoir apprendre les bons gestes aux musiciens en devenir. Enfin, le développement de la kinésithérapie des musiciens et de l'ostéopathie permet aussi de libérer les crispations, la fatigue et la lourdeur accumulées par le corps.

Le chemin est encore long car cette prise de conscience des souffrances infligées au corps pendant l'apprentissage instrumental n'est que récente (1986 avec les écrits de Merriman). Elle résulte d'une culture musicale ancestrale et d'une position de jeu de l'instrumentiste normée, standardisée, ne prenant pas du tout en compte la morphologie de chacun. La volonté des professeurs des institutions musicales françaises de ne pas reproduire les erreurs du passé pour améliorer les conditions de travail et d'apprentissage de chacun est la promesse de voir évoluer encore nos pratiques et nos apprentissages vers un monde, sans douleurs et pathologies liées à la pratique musicale. En prévision de cette prise de conscience, de plus

en plus de musiciens ou d'enseignants se tournent vers d'autres approches du corps qui, si elles ne sont pas « faites » pour l'apprentissage de l'instrument, deviennent des futures pistes pour libérer l'inféodation du geste de l'instrumentiste au seul apprentissage technique de l'instrument. La formation à certaines méthodes de relaxation permet alors de libérer certaines frustrations du corps et de libérer aussi la pratique musicienne. Bien entendu, il ne s'agit pas dans cette contribution d'opposer les deux approches (la technique contre la libération du corps) mais bien de proposer leur nécessaire complémentarité.

Au fur et à mesure de mon apprentissage j'ai eu la chance d'être formée à plusieurs approches et méthodes qui seraient à même de venir compléter l'apprentissage de tout instrumentiste, et cela dès son plus jeune âge et que je vais maintenant décrire de manière synthétique.

Les méthodes de relaxation

Il existe de nombreuses stratégies psychocorporelles auxquelles sont formés de plus en plus de musiciens, parmi lesquelles la méthode Feldenkrais pour qui, « les habitudes apprises de l'action motrice, notamment lorsqu'elles sont dysfonctionnelles, sont à l'origine d'une instabilité émotionnelle et de désordres comportementaux. Pour Feldenkrais, il n'y aurait pas d'émotions sans réactions motrices ; cette hypothèse suggère que « la rééducation des habitudes musculaires et de la posture est une voie privilégiée pour améliorer l'organisme psychophysiologique dans son entier. » (Arcier 97). Il est également de plus en plus facile de se former à la méthode Alexander (la plus connue) dont l'objectif est de désapprendre, défaire les habitudes inscrites dans les profondeurs de la cuirasse musculaire et de sortir des stéréotypes de l'apprentissage traditionnel en prenant conscience de l'erreur pour avancer : « lorsqu'on a découvert que l'on fait une erreur, on doit d'abord la trouver, puis arrêter de la pratiquer. Lorsqu'on arrête le faux, le juste se fait de lui-même » affirme Alexander (Aknin 14). Il faut donc, pour les musiciens, aller vers le non-faire en déconstruisant des habitudes systématiques, en se concentrant sur le moment présent, en étant à soi et en ayant conscience de soi. Ainsi, il est possible d'aller vers le contrôle primaire en libérant le cou, la tête et le tronc des tensions dues à une posture stéréotypée.

Depuis plusieurs années on remarque un intérêt particulier pour la sophrologie, et plus spécifiquement la sophrologie caycédienne basée sur quatre principes d'actions : le principe d'action positive selon lequel « toute action positive sur une partie de la conscience se répercute positivement sur la totalité de l'Être » (Caycedo 6), le principe du schéma corporel qui consiste à faire l'expérience du corps et des émotions, sentiments et valeurs qui se manifestent à travers lui et le principe de la réalité objective, qui demande au sophrologue de continuer son entraînement personnel pour conseiller au mieux ses patients et élèves. Le sophrologue ne pourra pas non plus être habilité à faire de la thérapie sans une formation professionnelle adéquate et des diplômes spécifiques. Et enfin, l'adaptabilité, qui demande au

sophrologue de savoir adapter ses connaissances et techniques à chacun de ses patients et élèves.

Les musiciens désireux d'être plus productifs en situation de concert se tournent également vers « La sophro-acceptation progressive qui consiste à se projeter dans l'avenir et à se préparer positivement à réaliser l'événement redouté » (Arcier 21). Dans le cas où un artiste redoute le moment de monter sur scène ou d'exécuter un passage précis de sa partition, il pourra se décharger émotionnellement grâce à cette technique et, ainsi, être moins crispé au moment redouté. Cette méthode peut parfois être couplée à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) en tant que démarche davantage tournée vers la psychologie. C'est une approche pragmatique de la communication et du changement. Elle se concentre sur le « comment faire pour que ça marche. » (Thiry 16). « La programmation Neuro-Linguistique ou PNL cherche à décoder comment les personnes performantes font pour développer leur savoir-faire et leur savoir-être. Elle construit ensuite des modèles pour les transmettre à d'autres qui en ont besoin. » (Thiry 13).

Ainsi, en répondant à quelques questions simples et avec l'aide d'un spécialiste, le musicien pourra plus facilement prendre conscience des « éléments indispensables à observer pour décoder les opérations mentales réalisées [...] Ces éléments *lui* (vous) permettront de suivre et comprendre ce qu'il fait dans sa tête lorsqu'il veut apprendre. Ils *lui* (vous) serviront pour le guider dans de meilleures opérations mentales. » (Thiry 27).

Enfin, beaucoup moins répandue, la Technique de Libération Émotionnelle plus connue sous le nom de EFT pour *Emotional Freedom Techniques* « est une méthode de relaxation qui permet de mieux gérer le stress quotidien et de se libérer de pensées toxiques ou de souvenirs difficiles. » (Gurret 5). « À travers le processus de coaching le musicien client (ici le musicien) approfondit ses connaissances et améliore ses performances. » (Thiry 132). Cette technique permet à l'instrumentiste de « faire un point sur la situation actuelle, explorer ses propres potentialités et repérer ses freins éventuels ; de libérer sa créativité pour trouver des options et des solutions pertinentes ; d'élaborer son plan d'action dans le respect de tout ce qui a été déterminé auparavant. » (Thiry 132-3).

La pratique du yoga qui se focalise sur l'apprentissage d'un ensemble de postures et d'exercices de respirations est un lieu d'expérimentation particulièrement efficace pour les musiciens et notamment le Qi-Gong, centré sur le contrôle de la respiration et la concentration. Grâce à des étirements et des postures réalisées très lentement et en contrôlant sa pensée, le musicien va pouvoir plus facilement se recentrer sur le moment présent, sur lui, sur son corps et percevoir plus facilement les douleurs ou les bonnes postures à adopter.

Le Tai-chi est une autre alternative basée sur une légende : on raconte que Zhang-Sanfeng, un maître taoïste du XII^{ème} siècle et inventeur des postures de base du Tai-chi se serait en réalité

inspiré des mouvements du serpent combattant un oiseau aperçu alors qu'il était en promenade. Le Tai-chi permet l'harmonisation du flux énergétique (le chi) et agit en douceur sur le corps que ce soit au niveau externe (musculaire et articulaire) ou interne (massage des organes grâce à la respiration profonde et lente).

Conclusion sous forme de témoignage

Dans le cadre de ma pratique musicienne, et alors que j'essayais de comprendre le fonctionnement de la colonne d'air, je me suis vu proposer une méthode alliant relaxation et apprentissage technique. Au lieu de rester debout, ma professeure m'a proposé de m'asseoir sur un shoggi⁸. Inventé par Alain Gaubert en 1983, ce siège permet une bonne position en s'adaptant à la morphologie de chacun et en libérant les crispations, donc la colonne d'air. Le shoggi est utilisé dans la pratique du yoga comme banc de méditation, il est donc propice au confort et à la détente. A l'époque, j'avais de nombreux problèmes de postures instrumentales qui engendraient des crispations et m'empêchaient de pouvoir progresser correctement ; l'utilisation de cet instrument m'a permis de pouvoir soulager mes douleurs lombaires, de libérer les tensions exercées sur mon bassin et sur le haut de mon corps, pour me focaliser uniquement sur ma respiration et le fonctionnement de ma colonne d'air.

Au regard de ce que j'ai développé précédemment, il devient primordial que les enseignants de pratique instrumentale allient aussi les exercices d'apprentissage classiques avec les différentes techniques de relaxation. C'est en transmettant le savoir technique tout en relâchant les pressions du corps que les apprentis musiciens gagneront en efficacité et en progression et limiteront des blessures irréversibles. Il s'agit aussi, de façon plus large de souligner combien la technique instrumentale a sous-estimé la prise en compte du corps qui participe à la production sonore certes, mais aussi au jeu musicien et aux interactions humaines (que ce soit entre les musiciens ou avec le public), bien au-delà de l'interprétation musicienne. Il est donc fondamental de prendre soin de ce corps, de le considérer et de le respecter, de ne plus lui astreindre un rythme effréné pour le laisser être au monde en limitant les contraintes.

Aknin, Guy-Vincent. « Une approche de la technique Alexander », *Médecine des Arts*, N°14 (1995) dans Arcier 2004.

Arcier, André-François. *Le trac, stratégies pour le maîtriser*. Paris, Alexitère, collection médecine des Arts, 2004.

⁸ <https://www.ateliergaubert.fr/le-shoggi/> consulté le 22 juin 2019.

Caycedo, Nathalie. *Alphonse Caycedo : le parcours hors du commun du créateur de la sophrologie*. Paris : Sofrocay, 2019.

Gurret, Jean-Michel. *Le petit livre de l'EFT. Techniques de libération émotionnelle*. Paris : Éditions First, 2016.

Herbert, Pascal, *La dystonie de fonction du musicien, motif récent de consultation en cabinet de médecine générale : intérêt du diagnostic précoce dans la prise en charge thérapeutique et du dépistage des facteurs de risque pour une prévention efficace : d'après une revue de la littérature et une étude personnelle au centre de rééducation du musicien*, Thèse de doctorat en médecine soutenue le 16 décembre 2005 à l'Université de Nice-Sophia Antipolis.

Leclair, Madeleine. « Voir la musique ». *Terrain*. N°53, 2009 : 4-9.

Mabru, Lothaire. « Vers une culture musicale du corps ». *Cahiers d'ethnomusicologie*. N°14, 2001 : 95-110.

Merriman L, Newmark , Jet al. *A focal disorder of the hand of sixipianists*. Med Pobl Perform Artists, 1986.

Peretz, Isabelle. *Apprendre la musique : Nouvelle des neurosciences*. Paris : Odile Jacob, 2018.

Thoumie, Phillippe et Pascal Pradar-Diehl. *La préhension*. Paris : Springer-Verlage, 2000.

Thiry, Alain. *Ça y est, j'ai compris ! Méthodes d'études et stratégies d'apprentissage avec la PNL*. 2^e éd. Paris : De Boeck Supérieur, 2012.

« L'atelier Gaubert. Artistan, créateur, fabricant de mobilier en bois massif » URL : <https://www.ateliergaubert.fr/le-shoggi/>