

## Table des matières

Introduction	9
APPRENDRE	
Sept conseils	13
La puissance des objectifs	18
L'apprentissage d'une œuvre musicale pas à pas	21
De la pensée à la réalisation musicale	29
Acquérir les savoir-faire d'un maître	33
Le musicien intérieur	36
Pressons-nous avec lenteur	40
Une pratique bienveillante	44
EXPRIMER	
La musique est entre les notes	51
L'imaginaire musical	55
Les trois acteurs de notre créativité	61
La magie du concert	65
Etre musicien ou faire de la musique ?	68
La musique de l'instant présent	71

MÉMORISER	
Cinq règles pour bien mémoriser	79
La mémorisation d'une œuvre pas à pas	82
Une mémoire sans faille	87
Le phénomène des trous de mémoire	90
PARTAGER	
Faisons connaissance avec le trac	97
La préparation scénique par l'ancrage	100
Les différentes intensités du trac	106
Le bon trac	110
Une respiration d'amour	113
UN DERNIER MOT	119