

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 |