

Colloque organisé par la Haute école de musique de Genève  
2 – 3 novembre 2018, Institut Jaques-Dalcroze  
Rue de la Terrassière 44, 1211 Genève

1

## DÉVELOPPEMENT ET ÉDUCATION DE L'ATTENTION CHEZ L'ÉLÈVE MUSICIEN - DEAEM

**hem**  
Haute école de musique  
Genève - Neuchâtel

**HEMU**  
VAUD VALAIS FRIBOURG  
HAUTE ÉCOLE DE MUSIQUE

 **UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

 **UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**  
FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

**Hes-so**  
Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale  
Fachhochschule Westschweiz  
University of Applied Sciences and Arts  
Western Switzerland


**ijd** institut  
jaques-dalcroze  
rythmique-musique-mouvement

 **CONSERVATOIRE  
DE MUSIQUE DE GENÈVE**  
MUSIQUE • THÉÂTRE

 **CONSERVATOIRE  
POPULAIRE** **MUSIQUE  
DANSE  
THÉÂTRE**

**cegm** CONFÉDÉRATION DES ÉCOLES GÉNEVOISES DE  
MUSIQUE, RYTHMIQUE JAKUES-DALCROZE,  
DANSE ET THÉÂTRE

**asrrem**  
Association Suisse  
Romande de Recherche  
en Education Musicale

  
VMS Verband Musikschulen Schweiz  
ASSEM ASSOCIATION SUISSE DES ÉCOLES DE MUSIQUE  
ASSEM ASSOCIATION SVIZZERA DELLE SCUOLE DI MUSICA  
ASSEM ASSOCIATION UNIVALENTE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE

## COMMUNICATIONS ET INTERVENANTS

### Conférences

2

L'attention et son développement dans la perspective de la pédagogie musicale (T. Bolliger).....	p. 3
Le cerveau attentif de l'élève musicien, neuropsychologie et interventions en milieu scolaire (J.-P. Lachaux).....	p. 4
La pleine conscience dans l'enseignement musical : pratiques formelles et informelles, émotions, anxiété (R. Shankland).....	p. 5

### Interventions en sessions parallèles

Les savoirs interprétatifs comme objet d'attention dans les cours aux élèves débutants (C. Bellu).....	p. 6
Capter et maintenir l'attention par les outils de la rhétorique (P.-A. Clerc et J.-Y. Haymoz).....	p. 7
L'attention comme relation au monde (C. Prévost-Thomas).....	p. 8
Technologie et attention : un rapport amour-haine ? (J. Schumacher).....	p. 9

### Ateliers de pratique en sessions parallèles

Le développement de l'attention et de la concentration par la Rythmique Jaques-Dalcroze (J.-M. Aeschimann).....	p. 10
Méthode Vittoz (P. Bobichon).....	p. 11
Pleine Conscience pour musiciens (T. Bolliger).....	p. 12
Attention et conscience de soi à travers le mouvement (V. Lenglard).....	p. 13
« L'art » de l'attention par les pratiques méditatives (E. Michellod).....	p. 14
Entraîner l'attention des adolescents (E. Tréguer).....	p. 15
La pleine conscience avec les jeunes élèves (I. Urio).....	p. 16
Développer son potentiel et gérer son stress (P. Véricel).....	p. 17

## Conférences

3

<b>L'attention et son développement dans la perspective de la pédagogie musicale</b>	
Intervenant	Thomas Bolliger Professeur de pédagogie et coordinateur de l'orientation enseignement instrumental et vocal du Master of Arts en pédagogie musicale à la HEM GE Formation continue en « Mindfulness based Interventions MBI »
Horaire	Vendredi matin, 9h30 - 10h30
Salle	IJD, salle de spectacle, 1 <sup>er</sup> étage
Descriptif	« <i>Fais attention !</i> » Qu'est-ce que cette injonction implique pour l'élève musicien ? Au fond, savons-nous ce qu'est l'attention ? Définitions, types d'attention, modèles psychologiques. L'attention dans un âge de distraction. Économie et écologie de l'attention, les sonnettes d'alarme. Une pédagogie de l'attention, difficultés et perspectives. Problèmes pour l'enseignement et l'apprentissage musical. La pratique musicale fait partie de la solution : flow, être « dans la zone », état de grâce.
Finalité	Situer la thématique du colloque

<b>Le cerveau attentif de l'élève musicien</b> <b>Neuropsychologie et interventions en milieu scolaire</b>	
Intervenant	<p>Jean-Philippe Lachaux            Directeur de recherche à l'INSERM, au sein du Centre de recherche en neurosciences de Lyon.            Anime un groupe dédié à la compréhension des mécanismes cérébraux des grandes fonctions cognitives humaines.            Auteur du livre <i>Le Cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise</i>, aux éditions Odile Jacob (2011).            Blog: <a href="http://www.lecerveauattentif.fr">www.lecerveauattentif.fr</a></p>
Horaire	<p>Samedi matin, 9h30 – 11h00,            conférence 60', discussion 30'</p>
Salle	<p>IJD, salle de spectacle, 1<sup>er</sup> étage</p>
Descriptif	<p>L'attention vue par un neuroscientifique.            Se concentrer dans un monde de distraction.            Mécanismes de l'attention, cibles et pièges.            Développement de l'attention (« attention span »).            Les particularités de l'attention du musicien. Relâchement/inhibition des centres de contrôle, confiance.            Analyse des expériences dans les écoles françaises.            Conseils pédagogiques ? Perspectives ? Axes de réflexion ?</p> <p>Problèmes du déficit d'attention : L'éducation musicale peut-elle faire partie de la solution ?            Activation optimale des différentes régions du cerveau et synchronisation des décharges neuronales.</p>
Finalité	<p>Elargir l'horizon, fondements neuroscientifiques.</p>

<b>La pleine conscience dans l'enseignement musical : pratiques formelles et informelles, émotions, anxiété</b>	
Intervenante	Rebecca Shankland, psychologue Maître de Conférences, Université Grenoble-Alpes (France) Vice-présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive Auteure des livres « <i>La psychologie positive</i> » et « <i>Les pouvoirs de la gratitude</i> » <a href="https://www.lip.univ-smb.fr/person/rebecca-shankland/">https://www.lip.univ-smb.fr/person/rebecca-shankland/</a>
Horaire	Vendredi matin, 2 novembre, 11h00 – 12h00, conférence 12h00 – 12h30, discussion
Salle	IJD, salle de spectacle, 1 <sup>er</sup> étage
Descriptif	Les élèves musiciens sont soumis à des situations stressantes lors des auditions, des concerts, et même lors des cours hebdomadaires lorsque l'anxiété de performance est élevée. Contrairement aux musiciens experts qui, lorsqu'ils sont sous pressions, parviennent à focaliser toute leur attention sur l'information musicale ou sur la respiration, les élèves musiciens sous pression ont tendance à se laisser distraire par des pensées anxiogènes et des jugements négatifs à propos d'eux-mêmes, ce qui perturbe la qualité de leur performance musicale. Des recherches ont mis en évidence que l'anxiété peut augmenter les performances ou les entraver en fonction du degré de perception de contrôle de la situation. Par ailleurs, les recherches sur les pratiques de présence attentive (mindfulness) ont montré des effets bénéfiques sur la régulation du stress et des émotions, des pensées ruminatives et sur le sentiment de contrôle. Ce type de pratique pourrait donc contribuer à la qualité des performances musicales des élèves musiciens tout en améliorant leur qualité de vie. Cette conférence présentera les recherches menées sur les effets de la présence attentive en contexte éducatif, ainsi que les différents types de pratiques existantes.
Démarche	Conférence plénière et discussion
Finalité	Présentation d'une synthèse de recherches sur les pratiques méditatives formelles et informelles dans un cadre éducatif.

**Interventions en sessions parallèles****Les savoirs interprétatifs comme objet d'attention  
dans les cours aux élèves débutants**

Intervenante	Cristina Bellu Musicienne, professeur de violoncelle, professeur de didactique HEMU, Doctorante en didactique musicale à l'Université de Genève
Horaire	Samedi 11h30 - 12h30
Salle	IJD - Salle de spectacle, 1 <sup>er</sup> étage
Descriptif	<p>La problématique de la recherche présentée ici concerne la mise en œuvre de l'enseignement de l'interprétation à des enfants débutants, d'un âge compris entre 6 et 9 ans, dans le cadre de cours individuels en école de musique.</p> <p>Si l'attention est un acte sélectif de l'esprit, dirigé par la volonté, générateur de comportements spécifiques et porteur de finalités, alors son utilisation comme outil didactique et son apprentissage de la part de l'élève pourraient rentrer dans le projet didactique de l'enseignant instrumental. Trois formes principales d'attention ont été décelées pendant les séquences d'enseignement étudiées :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) l'attention portée par les enseignants aux savoirs interprétatifs comme génératrice d'approches didactiques spécifiques, notamment dans les gestes transpositifs ;</li> <li>2) de la part de l'élève, l'attention accordée à la construction de l'interprétation comme geste herméneutique du texte musical et restitué au travers d'une corporéité propre. Ce processus est fortement guidé par l'enseignant et engendre une forme particulière de dévolution ;</li> <li>3) le recours au jeu par cœur et à la mémoire didactique pour améliorer la performance musicale.</li> </ol>
Finalité	Développer quelques outils didactiques permettant de capter et de maintenir l'attention d'un élève le guidant dans ses explorations interprétatives.

<b>Capter et maintenir l'attention par les outils de la rhétorique</b>	
Intervenants	<p>Jean-Yves Haymoz Ancien professeur de contrepoint et de rhétorique, HEM GE DMA,</p> <p>Pierre-Alain Clerc Professeur d'orgue, de basse continue et de rhétorique, HEMU et HEM GE DMA</p>
Horaire	Samedi 11h30 – 12h30
Salle	HEM, Salle de la bourse – Rue Petitot
Descriptif	Depuis vingt-sept siècles, la tradition de la rhétorique transmet aux orateurs les moyens de convaincre un auditoire, de capter son attention et de la conserver. Pour cela, il faut tour à tour <i>plaire, instruire</i> et <i>émouvoir</i> . La beauté du style, la qualité de la diction, la présence dynamique de l'orateur devant ceux qui l'écoutent, sont des qualités primordiales. La mémoire est essentielle aussi pour pouvoir parler librement, de même que la faculté de pouvoir rebondir ou d'improviser. Nous verrons si ces outils fonctionnent toujours aujourd'hui et s'ils peuvent s'adapter à la spécificité des publics actuels !
Démarche	Conférence présentation et discussion
Finalité	Développer quelques-uns des outils de la rhétorique permettant de capter et de maintenir l'attention d'un enfant ou d'une classe d'élèves.

<b>L'attention comme relation au monde</b>	
<b>Intervenante</b>	<b>Cécile Prévost-Thomas</b> Professeur de médiation de la musique, HEMU Maître de Conférences en Musicologie et Sociologie de la Musique, Sorbonne Nouvelle – Chercheuse au Cerlis (Centre de Recherche sur les liens Sociaux)
<b>Horaire</b>	Samedi 11h30 – 12h30
<b>Salle</b>	CMG, Salle 202 – rue du Stand 56
<b>Descriptif</b>	Existe-t-il des facultés sociologiques de l'attention et comment peuvent-elles se déployer dans le cadre de l'apprentissage musical ? Quels enjeux soulèvent-elles dans la relation pédagogique entre professeurs et élèves et au-delà dans les présentations que les élèves peuvent réaliser (audition, cours, concert, atelier), à destination d'un public plus large, à partir de leurs apprentissages ? En discutant les théories récentes dédiées au concept d'attention en littérature, philosophie et sociologie, il s'agira de cerner comment l'élève musicien peut se relier plus efficacement au monde musical et extra-musical qui l'entoure.
<b>Finalité</b>	Apporter des clés de lecture sur le concept d'attention pour mieux cerner les nouveaux enjeux contemporains de l'apprentissage musical.



<b>Technologie et attention : un rapport amour-haine ?</b>	
Intervenant	Jérôme Albert Schumacher Chargé de cours - Pédagogie générale HEM NE Conseiller pédagogique UNIL <a href="mailto:jerome-albert.schumacher@hesge.ch">jerome-albert.schumacher@hesge.ch</a> <a href="http://www.hesge.ch/hem/">www.hesge.ch/hem/</a>
Horaire	Samedi 11h30 – 12h30
Salle	IJD, Salle de récital
Descriptif	<p>Depuis quelques années, on assiste au procès de l'impact des outils numériques sur la capacité de l'être humain à se concentrer, procès dont les médias font écho à coup de grands titres provocateurs. Mais, si au lieu de stagner dans une vision dichotomique et péremptoire de la question (les pro- et anti- technologie), le pédagogue questionnait cette problématique sous l'angle des (bonnes) pratiques pédagogiques, ne serait-on pas tous gagnants au niveau de notre activité professionnelle ?</p> <p>Cette contribution présente en quoi l'implémentation de technologies dans l'éducation musicale peut favoriser l'attention des élèves de tous âges. Elle met en évidence que la place du numérique à l'école de musique nécessite une réflexion de la part des professeurs et qu'il ne s'agit en aucun cas de le greffer sur d'anciennes pratiques pédagogiques préexistantes.</p> <p>La contribution se propose enfin d'effectuer un inventaire de bonnes pratiques issues de la littérature scientifique généraliste et musicale. Quelques scénarisations pédagogiques présentant une intégration des technologies dans l'éducation musicale issues de nos pratiques et nos recherches ponctueront aussi la présentation.</p>
Démarche	Conférence - présentation et discussion en session parallèle
Finalité	Questionner l'impact des technologies numériques et discuter leur potentiel de développement.

**Ateliers de pratique en sessions parallèles**

10

<b>Le développement de l'attention et de la concentration par la Rythmique Jaques-Dalcroze</b>	
Intervenant	Jean-Marc Aeschimann Musicien, architecte, ancien professeur IJD et HEM GE <a href="http://www.dalcroze.ch">www.dalcroze.ch</a>
Horaire	Vendredi et samedi après-midi, 14h15 – 15h45
Salle	IJD, Salle de spectacle, 1 <sup>er</sup> étage
Descriptif	<p>Développer l'écoute par des jeux sous toutes formes possibles, créer des liens entre le mouvement corporel et la musique, utiliser les défis sont des moyens qui interpellent et canalisent l'attention de l'élève. Celui-ci devra être concentré, en état d'éveil permanent pour réagir aux stimuli de la musique, être avec elle ou en contraste (avec de nombreux possibles qui développent l'autonomie) : être lui-même musique avec tout son corps.</p> <p>L'improvisation instrumentale est aussi un moyen extraordinaire pour capter l'attention. On crée des règles du jeu, on essaye de les respecter, on complexifie, tous participent aux feed-back, on recommence, on explore ce langage, on improvise une musique pour un camarade qui va répondre, pour ses camarades qui « bougent », etc..., on s'amuse, on s'exprime,.... la musique est une langue vivante.</p>
Démarche	Pratique d'expériences (situations de jeux, défis, mouvements corporels simples, improvisations instrumentales), échanges, etc...
Finalité	Explorer le développement de l'attention par les moyens de la rythmique.
Particularités / Préparation	Il est obligatoire d'amener son instrument ! Mettre des vêtements souples. Oser de nouvelles expériences dans le domaine musique et mouvement.

<b>Méthode Vittoz</b> <b>Retour au corps pour être au cœur de sa vie par la présence attentive</b>	
Intervenant	Patrick Bobichon Ingénieur – Praticien de la Méthode Vittoz (pleine conscience intégrée) <a href="http://bobichonp.wix.com/sens-et-conscience">http://bobichonp.wix.com/sens-et-conscience</a>
Horaire	Vendredi après-midi, 14 :15 – 15 :45
Salle	CPMDT, Salle Vuataz – Rue François D'Ivernois
Descriptif	<p>La méthode Vittoz est une approche psychosensorielle, inventée par un médecin suisse, basée sur l'accueil de nos 5 sens, de nos sensations somesthésiques et kinesthésiques, la conscience de nos actes, dans l'ici et maintenant. Elle utilise des exercices simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plus grand plaisir de vivre. Le programme FoVea® (Flexibilité Ouverture – basée sur la méthode Vittoz – à l'Expérience Attentive) s'appuie sur des pratiques issues de la méthode Vittoz qui visent à améliorer son état de présence par le développement de l'attention à soi, aux autres et au monde. FoVea® est une étude scientifique pilotée par Rebecca Shankland. Les conclusions de l'étude scientifique montrent que le programme FoVea® diminue les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression, accroît les capacités de concentration, d'attention et de mémorisation, augmente le bien-être, améliore les compétences émotionnelles pour soi et en lien avec autrui, développe l'état de pleine présence par une pratique intégrée au quotidien.</p>
Démarche	Pratiques guidées en commun. Échanges qui permettront de préciser les vécus de chacun sur le plan mental, émotionnel et corporel dans l'ici et maintenant
Finalité	Le but des exercices et des échanges est de préciser en quoi et comment les pratiques informelles Vittoz intégrées au quotidien renforcent les capacités d'attention et de concentration pour être mieux en lien avec soi, les autres et l'environnement.
Particularités / Préparation	Aucune préparation particulière – Juste être là, avec soi et avec les autres. Esprit d'ouverture, de bienveillance et de recherche.

<b>Pleine Conscience pour musiciens</b>	
<b>Intervenant</b>	<p><b>Thomas Bolliger</b>            Professeur de pédagogie et coordinateur de l'orientation enseignement instrumental et vocal du Master of Arts en pédagogie musicale à la HEM GE            Formation continue en « Mindfulness based Interventions - MBI »            022 327 31 33 / <a href="mailto:thomas.boliger@hesge.ch">thomas.boliger@hesge.ch</a></p>
<b>Horaire</b>	Vendredi et samedi après-midi, 14h15 – 15h45
<b>Salle</b>	HEM, Salle de la bourse – Rue Petitot
<b>Descriptif</b>	<p>Cet atelier s'inspire du programme de réduction du stress du Dr. Jon Kabat-Zinn tout en l'élargissant au vécu et aux aspirations des musiciens. Un aperçu de pratiques dites « formelles » sera proposé : un voyage conscient à travers le corps (« bodyscan »), une marche méditative et une courte méditation assise pour débutants.</p> <p>Quelques exercices courts dits « informels » qui s'intègrent facilement dans le quotidien seront également expérimentés.</p> <p>Un meilleur contact avec notre corps sensible dans le moment présent, l'observation bienveillante de nos émotions et nos pensées nous amènent à développer la qualité de notre présence.</p>
<b>Démarche</b>	<p>Pratiques guidées en commun.            Partage du vécu personnel et discussion des conséquences pédagogiques.</p>
<b>Finalité</b>	Premier contact avec des moyens avérés de développement de la concentration, de l'attention et de la présence humaine et artistique.
<b>Particularités / Préparation</b>	<p>Mettre des vêtements souples et amener une veste permettant de s'allonger par terre.            Accepter ses propres difficultés et celles des autres.            Esprit de curiosité, d'ouverture et de bienveillance.            Confidentialité.</p>

<b>Attention et conscience de soi à travers le mouvement</b> <i>« Plus de qualité dans le mouvement, plus de qualité dans la vie. »</i> <b>Moshe Feldenkrais</b>	
Intervenante	Vanessa Lenglard Professeur de piano (CPMDT GE) et de la Méthode Feldenkrais (HEM GE / FEGM).
Horaire	Vendredi après-midi et Samedi après-midi – 14h15 – 15h45
Salle	CPMDT, Auditorium Di Agostini,- rue François d'Ivernois
Descriptif	<p>La pratique de la "prise de conscience par le mouvement" est l'occasion de développer une qualité d'écoute qui favorise l'apprentissage du musicien. Utilisant des séries de mouvements présentés de manière inhabituelle et non linéaire afin de stimuler l'attention et la présence à soi, le praticien Feldenkrais amène progressivement son élève à ressentir avec une sensibilité affinée son corps dans toute sa globalité, à explorer des organisations nouvelles, créatives et plus efficaces qui lui permettront de se mouvoir de façon plus efficiente, non par la répétition mécanique, mais par un affinement de sa conscience. Le mouvement n'est donc pas le but mais un moyen pour développer une présence vraie, dépouillée et nettoyée de toute tension et bavardage parasites qui interfèrent avec l'apprentissage musical.</p> <p>Parce que le mouvement est une clé pour la vie elle-même, l'attention à soi déployée lors d'une leçon de Feldenkrais permet de nous sentir à la fois mobiles et ancrés, réceptifs et présents, nous invitant à nous accorder nous-mêmes en premier lieu pour entrer de plain-pied dans notre existence et nous adapter à une société en permanente évolution.</p>
Démarche	Travail corporel attentif. Discussion quant aux applications concrètes dans l'enseignement instrumental / vocal.
Finalité	La leçon: un contexte incitant le participant à découvrir, avec comme référence ses propres sensations, la meilleure façon pour lui d'agir et de développer une disponibilité intérieure et une attention portée au moment présent.
Particularités / Préparation	Mettre des vêtements souples. Si demande particulière, ne pas hésiter à amener son instrument.

<b>« L'art » de l'attention par les pratiques méditatives</b>	
Intervenant	<p>Éric Michellod Maître d'enseignement à la Haute Ecole de Gestion et de Tourisme de la HES-SO Valais <a href="https://www.hevs.ch/fr/hautes-ecoles/haute-ecole-de-gestion-et-tourisme/tourisme/collaborateurs/maitre-d-enseignement-hes/michellod-12507">https://www.hevs.ch/fr/hautes-ecoles/haute-ecole-de-gestion-et-tourisme/tourisme/collaborateurs/maitre-d-enseignement-hes/michellod-12507</a></p>
Horaire	Samedi après-midi, 14h15 – 15h45
Salle	CPMDT, Salle Vuataz – Rue François D'Ivernois
Descriptif	<p>Issues des traditions millénaires, pratiquées depuis toujours dans les sociétés traditionnelles sous des formes diverses, les pratiques méditatives ont depuis longtemps démontré leur capacité à développer l'attention. Véritable «<i>entraînement de l'esprit</i>», elles aident à repérer nos affects négatifs et nos pensées automatiques afin de nous en libérer et à vivre plus intensément «<i>ici et maintenant</i>».</p> <p>Sachant qu'il est impossible d'appréhender toute la complexité de notre monde intérieur et extérieur, l'orientation volontaire de l'attention sur certains éléments prépare le cerveau à plus de motivation, d'efficacité et d'ouverture.</p> <p>A travers des pratiques de la «<i>Mindfulness</i>» et de la tradition Zen en particulier, différents exercices assis ou en mouvement seront proposés. Ces pratiques permettront à la fois d'observer les mécanismes de pensées et les sensations qui nous animent et d'améliorer notre présence à l'instant présent.</p>
Démarche	<p>Pratiques guidées en commun. Échanges qui permettront de réfléchir à des applications dans un cadre éducatif.</p>
Finalité	Le but des exercices et des échanges est de développer des moyens pratiques de gestion des facultés de l'attention et de réfléchir à leur adéquation pédagogique.
Particularités / Préparation	<p>Mettre des vêtements souples et amener une veste afin de pouvoir s'allonger par terre. Esprit de curiosité, d'ouverture et de bienveillance.</p>

<b>Entraîner l'attention des adolescents</b>	
<b>Intervenant</b>	Erwan Tréguer Cabinet Erwan Tréguer / « Le 6 », rue du Clos 6 / CH 1207 Genève <a href="http://www.sophrologie-meditation.ch">www.sophrologie-meditation.ch</a> Ressource Mindfulness <a href="http://www.ressource-mindfulness.ch">www.ressource-mindfulness.ch</a>
<b>Horaire</b>	Samedi après-midi, 14h15 – 15h45
<b>Salle</b>	IJD, Salle de récital
<b>Descriptif</b>	Cet atelier sera très orienté sur la pratique et destiné à l'entraînement de l'attention, pour les adolescents et leurs enseignants. Basé sur l'expérience d'Erwan auprès de jeunes, notamment musiciens et sportifs, plusieurs exercices ludiques seront proposés, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>- « concours » d'attention focalisée</li> <li>- exercices de tai chi en miroir</li> <li>- exercices de boxe light, pour ressentir l'équilibre subtil entre la vigilance et le relâchement</li> <li>- relaxation, respiration, visualisation</li> </ul> L'intention est d'apprendre à se familiariser avec la dynamique de l'attention de manière positive et stimulante.
<b>Démarche</b>	Pratiques guidées en commun. Échanges qui permettront de réfléchir à des applications dans un cadre éducatif.
<b>Finalité</b>	Le but des exercices et des échanges est de développer des moyens pratiques de gestion des facultés de l'attention et de réfléchir à leur adéquation pédagogique.
<b>Particularités / Préparation</b>	Mettre des vêtements souples et amener une veste pour pouvoir éventuellement s'allonger par terre. Esprit de curiosité, d'ouverture et de bienveillance.

<b>La pleine conscience avec les jeunes élèves</b>	
Intervenante	Isabelle Urio Professeur de violoncelle et d'initiation aux cordes à l' Espace-Musical/GE Formée par Eline Snel à la méthode pour enfants « <i>L'attention, ça marche!</i> » <a href="mailto:isabelle.uri@espace-musical.com">isabelle.uri@espace-musical.com</a> // <a href="http://www.espace-musical.com">http://www.espace-musical.com</a> Page Facebook: Isabelle <a href="https://www.facebook.com/Urioateliers.pour.Enfants.mindfulness">Urio@ateliers.pour.Enfants.mindfulness</a>
Horaire	Vendredi après-midi et Samedi après-midi, 14h15-15h45
Salle	IJD, Salle de récital et salle 106
Descriptif	A l'aide de deux brefs exercices, l'un utilisant l'audition, l'autre le corps, il s'agira d'entrer dans une démarche d'auto réflexion sur « <i>Comment je me sens, juste là ?</i> »
Démarche	Essayer, avec sa formation propre, d'utiliser la méditation à l'intérieur d'un cours
Finalité	Travailler l'attention des élèves, ménager des pauses (respirations) à l'intérieur d'un cours, faire de l'espace entre les exigences (programmes et attentes personnelles) et la réalité du moment de la leçon. S'accorder.
Particularités / Préparation	Bonne volonté d'entrer dans une démarche d'auto-observation et d'introspection.



<b>Développer son potentiel et gérer son stress</b>	
Intervenant	Pierre Véricel Musicien, Professeur de cor au CRR à Annecy
Horaire	Vendredi et samedi après-midi, 14h15 – 15h45
Salle	CPMDT, Salle Voutée – rue François D'Ivernois
Descriptif	Comment nous transcender par une façon différente d'envisager le travail personnel ? Par une prise de conscience de ce qui <u>est</u> , et une mise en lumière des moyens qui sont déjà à notre disposition, il est possible de dépasser le trac paralysant et de le transformer en potentiel de développement. Il s'agit alors de prendre conscience que nos limites sont bien au-delà de ce que nous imaginons.
Démarche	Travail instrumental ouvert, attentif, non-jugeant. Mises en pratique et échanges relatifs à la pertinence didactique de cette démarche.
Finalité	Découvrir une approche alternative et personnelle.
Particularités / Préparation	<b>Amener l'instrument</b> et accepter de se lancer dans l'inconnu. Esprit de curiosité, d'ouverture et de bienveillance.