

# Entrevue hybride sur l'écoute avec un musicien et un psychologue

Cahier XTRA De La Presse+, 19 novembre 2019



**Catherine Martellini, Journaliste**

**S'il y a bien une chose dont ne pourraient se passer un psychologue et un musicien, c'est bien de leurs deux oreilles, à la base de leur métier respectif. Inspirées par les modèles de voitures hybrides de Toyota, les Entrevues Hybrides consistent en une série de six entretiens qui réunissent autour d'un sujet commun deux professionnels issus de domaines différents.**

L'écoute va bien au-delà de l'ouïe, sens dont ont hérité les oreilles. Elle se doit ainsi d'être active, autant chez le psychologue que chez le musicien.



Membre de l'Ordre des psychologues du Québec depuis 1987, Alain Rioux adopte une approche cognitive et humaniste de la psychothérapie.

Le concept d'écoute active, en psychologie, a été développé par le psychologue humaniste américain Carl Rogers. « C'est une présence à l'autre qui requiert une attention et une concentration importantes, en plus de mobiliser les ressources cognitives et personnelles du professionnel », explique Alain Rioux, psychologue.



Compositeur depuis plus de 10 ans, Maxime Navert est codirecteur du studio Lamajeure et chef de la création musicale.

En musique, cela se traduit par une capacité à analyser les sons plutôt qu'à strictement les entendre, comme c'est le cas de simples amateurs. « C'est d'être capable de les décortiquer, de les positionner dans leur contexte, un peu comme si on pouvait les observer à l'aide d'un microscope », souligne Maxime Navert, codirecteur du studio Lamajeure et chef de la création musicale.

### **L'écoute : aptitude innée ou apprentissage ?**

L'oreille musicale se développe note l'expert en musique. « La reconnaissance des intervalles de musique, le solfège et la dictée musicale sont tous des éléments qui s'acquièrent par l'entraînement. »

Toutefois, d'autres aspects de l'oreille musicale sont plus instinctifs. C'est le cas de l'émotion véhiculée par un son qui contribue à ce qu'on le trouve « beau » en fonction des instruments utilisés, de son traitement et de la façon dont il a été placé. « Pour une même note, l'effet sur l'auditeur ne sera pas le même si elle a été jouée au violon ou à la guitare », ajoute-t-il.

Pour exercer le métier de psychologue, il faut aussi avoir certaines prédispositions. « Ce sont souvent des personnes introverties, davantage tournées vers la réflexion, avec une plus grande capacité d'être dans l'écoute, dans l'attention à l'autre, que dans le verbal », soutient Alain Rioux.

Les psychologues en devenir doivent néanmoins s'entraîner à l'écoute active, notamment au moyen de stages, de formations et de pratiques au miroir, où un professionnel chevronné observe derrière une paroi vitrée l'étudiant en séance avec un client.

« L'étudiant apprendra les techniques propres à l'écoute active : la reformulation, la validation de l'émotion, le reflet, l'empathie, la neutralité, l'ouverture, la bienveillance, les questions ouvertes et fermées, ou encore l'importance des silences à certains moments », souligne-t-il.

### **Rien d'absolu dans l'écoute**

On entend souvent parler de l'oreille absolue en musique, qui consiste à reconnaître la note dans un son, que ce soit une note sur un clavier, ou plus largement, issue de n'importe quel son de la nature, d'une cloche ou d'un ustensile qui tombe au sol. Quinze pour cent des musiciens possèdent l'oreille absolue contre 0,05 % de la population en général, [selon le Nouvel Obs](#).

« Pour une telle personne, cette reconnaissance n'a besoin d'aucune analyse, la note leur apparaît à l'esprit aussi clairement que s'il la voyait sur un clavier », affirme Maxime Navert.

L'oreille absolue semble un atout inestimable pour un musicien, mais le fait d'en être privé ne l'empêchera pas pour autant de réussir. « La seule différence avec un musicien qui a une oreille relative, c'est qu'il arrivera au même résultat, mais à force d'entraînement, de déductions logiques et de stratégies », ajoute-t-il.

En psychologie, l'écoute est tout aussi relative. Son importance dépend de l'approche théorique dans laquelle le psychologue exerce. Ainsi, en psychothérapie humaniste et psychanalytique, elle prend une plus grande place que dans l'approche cognitive comportementale.

Il est également possible pour un psychologue de ne pas être la « bonne oreille » pour certains problèmes, par exemple s'il a un biais ou si cela résonne avec des choses personnelles non réglées. « Dans un cas où l'ampleur est telle que cela nuit à sa bienveillance ou à sa neutralité, il vaut mieux alors qu'il le réfère à un autre psychologue », prévient Alain Rioux.

De plus, l'écoute active demande énormément d'énergie. « Si un psychologue accepte trop de clients dans une journée, il se transforme en quelque sorte en simples oreilles, sa capacité d'attention diminue, et conséquemment, son efficacité, ajoute-t-il. Il doit bien connaître ses limites. »

**Catherine Martellini**

**Journaliste**

**Email : [catherine.martellini@gmail.com](mailto:catherine.martellini@gmail.com)**

**Cahier XTRA de La Presse+**

**19 novembre 2019**