

# La scène, et le trac, quelle préparation ?

## I/ Le trac et ses origines

1/ Définition

2/ Versants positifs et négatifs du trac

3/ Nosologie

4/ Symptômes

- *Signes physiques*

- *Signes pathologiques*

5/ Facteurs favorisant le trac

- *Facteurs déclencheurs*

- *Trac et personnalité*

- *Facteurs personnels*

- *Facteurs externes*

## II/ Gestion du trac

1/ Les traitements médicamenteux

- *Les benzodiazépines*

- *Les bêtabloquants*

- *L'homéopathie*

- *La phytothérapie*

2/ Les stratégies psychocorporelles

- *La méthode Feldenkrais*

- *La technique Alexander*

- *Le yoga, Tai-chi*

- *La Sophrologie*

- *La PNL*

### **III/Préparation aux échéances, le rôle des professeurs**

- Expérience personnelle et interviews de professeurs d'instrument
- méthodes de travail (Galamian, Ricquier)
- Carl Rogers, l'apport de la psychologie

## Introduction

Pour valider mon cycle de perfectionnement au CRR de Bordeaux, j'avais à rendre un dossier, dont le choix du sujet était libre. Sujette à cette période à des maux de dos chroniques, des tendinites, et travaillant avec un ostéopathe qui avait suivi la formation de médecine des arts, sous la tutelle de Philippe Chamagne, j'avais choisi d'orienter mon sujet sur les pathologies physiques et psychiques des musiciens. Il est apparu que la partie traitant du trac méritait d'être approfondie.

Après l'expérience d'un concours international en deuxième année au CNSMD de Lyon, qui a engendré un grand stress dans la période de préparation et à l'arrivée sur les lieux du concours comme un trac tout aussi considérable au moment de monter sur scène, le choix de mon sujet de mémoire s'est imposé, sans hésitation aucune.

En vue de cette compétition, j'ai abordé différentes techniques de préparation mentales, physiques et médicamenteuses que j'ai eu envie d'approfondir. J'ai également souhaité en découvrir de nouvelles. L'influence de mes professeurs a été déterminante dans l'articulation de l'usage de ces techniques avec leur mise en œuvre pédagogique, notamment par l'aide reçue dans la préparation à différents concours.

On se souvient de la réplique de Sarah Bernard à une jeune comédienne qui se vantait de ne pas connaître le trac, « Ne vous inquiétez pas, cela viendra avec le talent »... L'absence de trac inquiète presque autant que sa présence et nombreux sont les artistes qui le jugent utile. Le trac est le catalyseur des émotions scéniques, c'est l'émotion que l'on ne peut jamais totalement maîtriser et qui donne au spectacle vivant sa fraîcheur, sa grâce. Une étude a démontré que la qualité de la performance était jugée meilleure dans une situation stressante, malgré le trac, que dans une situation sans enjeu qui n'entraînait pas sa présence.<sup>1</sup> L'aptitude à créer des liens avec le public, le talent, implique cette émotion interne qu'est le trac, et qu'un détachement trop grand pourrait estomper. Pour communiquer avec le public, le

---

<sup>1</sup> Hatman, D.L. « An assessment of anxiety on instrumental and vocal performance », *Journal of research in Music*, 1982, in Arcier, A.F. *Le trac, stratégies pour le maîtrise*, 2004)

musicien doit utiliser des ressources dépassant la maîtrise technique de son instrument. Le trac est un processus qui lui permettra de se dépasser et de transmettre ses émotions au public.

Mais parfois le trac peut devenir infructueux, voire néfaste. Pour de nombreux artistes, le trac est une souffrance, un problème extrêmement douloureux et frustrant. Il altère non seulement leurs performances mais aussi leur quotidien, à cause de l'anticipation anxieuse de l'échéance scénique. Une enquête réalisée par la Fédération Internationale des musiciens indique que 70% des musiciens d'orchestre ont rencontré des problèmes d'anxiété de performance et que 83% d'entre eux estiment que leur formation ne les a pas préparés aux contraintes physiques et psychiques de la performance scénique.<sup>2</sup>

La maîtrise du trac est aussi importante que la maîtrise technique et devrait faire partie intégrante de la formation du musicien. Je m'attarderai tout d'abord sur l'origine, les symptômes et les facteurs favorisant le trac, pour dans une deuxième partie, décrire certaines techniques thérapeutiques d'aide à la gestion du trac, avec tout d'abord les traitements médicamenteux tels les bêtabloquants, l'homéopathie ou la phytothérapie, puis les stratégies psychocorporelles comme les méthodes Feldenkrais, Alexander, la sophrologie et la Programmation Neuro Linguistique (PNL). Je verrai enfin dans une troisième partie comment une meilleure connaissance des processus mis en jeu dans le trac, ainsi que des moyens pour le gérer peuvent favoriser une action pédagogique plus générale dès les premiers apprentissages. Dans cette dernière partie, je m'appuierai également sur mon expérience et sur des interviews de professeurs expérimentés, ainsi que sur les idées du psychologue Carl Rogers pour imaginer des outils de travail permettant d'aider les élèves à mieux gérer leur trac.

---

<sup>2</sup> James, I. « Survey of 56 orchestras worldwide », Tubiana, R., Amadio, P. *Medical problems of the instrumentalist musicians*, Martin Dunitz, 2000, in Arcier, 2004.

# **I/ Le trac et ses origines**

## **1/ Définition**

Il arrive que dans les conversations courantes, les termes de « trac » et de « stress » soient assimilés. Afin de cerner l'objet de cette étude, le recours aux définitions des dictionnaires paraît judicieux.

La définition du trac dans le *Petit Robert* est la suivante : « peur ou angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter une épreuve, d'exécuter une résolution, et que l'action dissipe généralement ».

Le Larousse le définit comme la « peur que l'on éprouve au moment de paraître en public ».

Le trac est, considérant la joie, la tristesse, la colère et la peur comme nos émotions de base, sans conteste une peur.

Dans son ouvrage *Le trac, le comprendre pour mieux le maîtriser*, le docteur André François Arcier se rapporte à l'étymologie : le mot stress vient du vieux français *estrece*, tiré du latin *stringere*, dont la traduction est « serré, pressé, comprimé ». Dans la définition de Wikipédia, le stress est, biologiquement parlant, la réaction d'adaptation de l'organisme, afin de maintenir l'homéostasie, l'équilibre du milieu intérieur. La définition du stress est souvent liée au concept de performance. Chez l'artiste, la scène est un stress parmi d'autres, et le trac est une forme de stress, un stress spécifique à la représentation devant un public.

## **2/ Versants positifs et négatifs du trac**

Le trac est un état de peur qui se manifeste lorsque l'on est exposé aux regards et observations d'un public. C'est une peur irraisonnée puisqu'il n'y a aucun danger vital. La peur se développe dans notre imaginaire. Le trac peut être un atout précieux, un processus de dépassement de soi qui sublime la performance, et constitue ainsi un facteur de progrès potentiel. L'absence de trac inquiète d'ailleurs autant que sa présence. De nombreux artistes le jugent nécessaire, voire utile et bénéfique. En effet grâce à ce « bon » trac, mettant l'organisme en alerte, il nous est possible :

- d'élever le niveau de conscience et vigilance scénique, et donc d'avoir une meilleure concentration
- d'augmenter notre capacité et notre résistance musculaire de par l'augmentation du taux de glycémie dans notre sang
- d'apporter plus d'oxygène à notre organisme grâce à une respiration rapide
- d'éprouver un léger état d'excitation et d'euphorie nous permettant de surpasser certaines inhibitions physiques ou émotionnelles
- d'accéder à des états émotionnels hors du commun en termes de sensibilité et d'intensité.

Ce versant positif du trac, que les américains nomment « adaptive anxiety », permet à l'artiste de se dépasser, de nourrir son émotion, et de communiquer ainsi avec le public.

Cependant, si cette appréhension permet de transmettre des émotions, cette anxiété situationnelle peut être vécue douloureusement par l'artiste.

Jean-Philippe Collard, par exemple, confie dans une interview, que le trac, « ce compagnon fidèle que les artistes connaissent bien », l'empêche parfois de s'exprimer comme il le voudrait, « un compagnon qui rend certaines soirées douloureuses comparées à la fugacité des instants d'ivresse impalpable qui n'existent que dans la géographie d'une salle ». (Piano Mag, 1998, in Arcier, 1998)

De même, Marcelle Sembrich avouait : « la seule idée de chanter le soir constitue pour moi une telle torture que j'ai la sensation que ni l'or ni la gloire ne sauraient me dédommager du moment terrible où je dois apparaître devant la rampe. Je souffre à cette heure atrocement. » (Le Monde de la musique, 1992, in Arcier, 1998)

Et pour Pablo Casals « la seule pensée d'apparaître en public est pour moi un cauchemar » (Casals *Ma vie racontée à Albert E. Kahn*, Stock, 1970, in Arcier, 1998).

Ainsi le trac peut être stérile et néfaste, et devenir par là même un problème extrêmement douloureux et terriblement frustrant. C'est le versant négatif du trac, la « maladaptive anxiety » des américains, qu'ils définissent comme « l'expérience persistante d'une appréhension stressante entraînant une diminution de l'habileté dans l'exécution musicale et plus largement artistique, dans un contexte public, à un degré injustifié par rapport

à l'aptitude musicale (ou artistique) individuelle, à l'entraînement du sujet et à son niveau de formation » (Arcier, 1998, p.16).

### **3/ Nosologie**

Les artistes utilisent une multitude d'adjectifs pour qualifier le trac, exprimant ainsi la grande variété d'états émotionnels qui entourent la performance. La gradation de ces états se fait de la simple inquiétude qui précède l'entrée en scène, à l'attente nerveuse d'un événement vécu comme désagréable, ou à l'appréhension, qui se traduit par une crainte plus vague, de nature plus intellectuelle, et plus centrée sur soi.

« Les 3 secondes qui précèdent l'entrée en scène, dit Mauranne (Télérama, hors série « Profession comédien » 1996, in Arcier, 1998), je vous souhaite pas ça, je souhaite ça à personne, et je vous jure on a tellement la trouille qu'on se demande, on va faire fleuriste, pharmacienne... ».

Inquiétude et appréhension sont moins intenses que la peur, « la peur d'échouer, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimé » évoque l'acteur Michel Blanc (M. Reiser, le cinéma de notre anxiété, film des laboratoires Synthélabo, 1992, in Arcier, 1998). « La peur est constituée de l'ensemble des réactions émotionnelles déclenchées par une situation insolite, non familière, souvent jugée dangereuse, physiquement ou psychologiquement. La peur est liée à la perception d'un danger objectif. » (Arcier, 1998, p.83)

L'angoisse est un affect ressenti lorsque l'équilibre interne du sujet est menacé, c'est un état d'alerte qui permet de mobiliser ses capacités pour faire face. L'angoisse, qui touche les réactions du corps viscéral - crises d'angoisse - est souvent confondue avec l'anxiété, relative aux réactions strictement psychiques. L'angoisse est davantage vécue, l'anxiété davantage pensée. Elles sont toutes deux sans lien avec l'objet, il s'agit d'un sentiment de danger indéfinissable mais proche.

L'anxiété de performance – terme défini par André-François Arcier, médecin appartenant à l'équipe de Médecine des Arts - correspond à ce sentiment de menace indéfinissable, qui survient avant une épreuve, parfois longtemps auparavant, et qui persiste légèrement après l'événement scénique. L'anxiété de performance se confond alors avec une anxiété plus généralisée, qu'elle induit et majore, et envahit ainsi parfois la vie de l'artiste. L'anxiété de performance se distingue du trac par son caractère pathologique. Le trac n'est

pas pathologique en soi, il apparaît dans les situations d'exposition à un public. Ce qui est pathologique, c'est son intensité, son extension dans la vie de l'artiste et son effraction dans sa prestation scénique.

#### **4/ Symptômes**

C'est le système nerveux neurovégétatif, également appelé système nerveux autonome, qui provoque la symptomatologie du trac. Ce système fonctionne à notre insu. C'est lui qui, par le biais des systèmes sympathique et parasympathique, s'occupe des fonctions digestives, fait fonctionner le foie, les reins, s'occupe de la circulation sanguine, de la tension artérielle, des battements cardiaques, etc.

La symptomatologie du trac est diverse, autant dans son intensité que dans son expression. On trouve, associés ou non, des signes psychiques, comportementaux, cognitifs, et/ou somatiques.

##### *Signes Physiques*

Les divers troubles rapportés par les musiciens sont les suivants :

- Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle : les muscles sont davantage irrigués et bénéficient d'un apport important en glucose, ce qui est important pour fournir un effort musculaire
- Sècheresse de la bouche
- Sudation (mains)
- Refroidissement des extrémités (mains, pieds, nez, etc.), et pâleur dus à une vasoconstriction périphérique
- Respiration rapide, souffle court
- Tremblements, fourmillements, crispations, crampes musculaires
- Estomac noué, avec ou sans problèmes digestifs (manque d'appétit, vomissements, diarrhées, etc.)
- Envie d'uriner.

Une étude réalisée aux Etats Unis auprès de deux orchestres symphoniques mettait en évidence que ces signes surviennent, dans la majorité des cas, juste avant la performance, et



disparaissent dans 83% des cas dès que la performance a commencé. De même, elle montrait qu'il existe une symptomatologie différente selon les familles d'instruments. La tension musculaire est plus présente chez les instrumentistes à cordes, tandis que la sècheresse de la bouche est plus fréquente chez les instrumentistes à vents.<sup>3</sup>

La transpiration des mains et des pieds existait dans les situations primitives d'urgence, pour faciliter la préhension : prise pour maintenir son adversaire, pour grimper à un arbre... Mais cet état d'alerte rend l'exécution musicale mal aisée, en effet, l'hypersudation modifie la sensibilité des doigts, et rend la gestuelle de l'artiste moins sûre.

De même, les tensions musculaires avaient une signification dans cette situation primitive ancestrale : augmenter la force musculaire, diminuer la sensibilité aux traumatismes, mais pour les musiciens, chanteurs, danseurs, cette sensation de tension altère leur gestuelle en diminuant leur agilité, leur souplesse, et leur expression.

### *Signes psychologiques*

Les signes psychologiques du trac sont les suivants :

- Attention et veille accrues
- impression de ne pas être l'acteur de ce que l'on fait, de ne pas être là
- présence d'injonctions négatives, de pensées catastrophiques (« je ne vais jamais y arriver », « je vais m'effondrer », « j'ai tout oublié »)
- jugement critique exacerbé
- problèmes de mémoire, oublis, absences, trou, etc.
- inhibition de la volonté ou difficulté à passer à l'action
- pensées non cohérentes, difficultés à « rassembler ses idées »
- etc.

## **5/ Facteurs favorisants**

### *Facteurs déclenchants*

Il faut, pour que le trac apparaisse, que deux facteurs soient réunis :

---

<sup>3</sup> M. Kivimäki, M. Jokinen, « job perceptions and well-being among symphony orchestra musicians: a comparison with other occupational groups » Medical problems of performing artists, 1994, 9, 3, p.73-76.

- que des personnes, de une à plusieurs centaines soient présentes en situation d'écoute
- que nous exécutions quelque chose d'important à nos yeux, nous impliquant directement au niveau personnel.

En effet, si l'on joue un morceau de musique au sein d'un groupe où personne ne prête attention à ce que l'on fait, il est probable que le trac ne se manifesterait pas. De la même manière, si nous jouons une pièce que nous n'apprécions pas, dans un cadre qui ne nous intéresse pas, le trac n'apparaîtra certainement pas.

### *Trac et personnalité*

Selon les personnalités, le trac se manifeste de différentes manières. Arcier distingue ainsi différents types d'anxiété.

L'anxiété en tant que trait de personnalité - anxiété-trait - se rapporte à une tendance habituelle à être anxieux ; c'est une disposition quasi permanente d'un individu à réagir avec une augmentation de l'anxiété à des situations jugées menaçantes.

L'anxiété-état est quand à elle en relation directe avec un événement, il s'agit de la réaction émotive d'une personne à une situation ressentie comme menaçante. Cette anxiété-état est transitoire, c'est une réaction adaptative. Elle peut fluctuer dans le temps et varier en intensité suivant la situation.

De nombreux travaux menés ces dernières années ont montré qu'il était probable que des personnes ayant un niveau élevé d'anxiété (anxiété-trait) réagissent avec une anxiété de performance (anxiété-état) accrue dans des situations qui sont jugées comme menaçantes, telles les représentations scéniques. De même, une récente étude<sup>4</sup> parmi des musiciens professionnels et amateurs montre que les individus ayant une plus grande peur générale des situations sociales et des foules souffraient d'une plus grande anxiété de performance.

Selon Arcier, les artistes ayant une « estime de soi élevée véritable » ne sont pas effrayés par des réactions négatives du public ou des critiques lors d'une représentation, leur auto-évaluation est stable, et ils n'ont que peu besoin de l'approbation des autres. Au contraire, les artistes qui ont une « estime de soi élevée incertaine », c'est à dire fluctuante, ont des besoins importants de reconnaissance sociale, et sont très sensibles aux jugements des autres sur leur performance scénique.

---

<sup>4</sup> A. Steptoe, H. Fidler, « stage fright in orchestral musicians : a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety », *British J of Psychology*, 1987, 78, p.241-249

Berglas et Jones ont montré<sup>5</sup> que les artistes ayant une estime de soi élevée incertaine, sont susceptibles de s'engager dans l'autohandicap, c'est à dire d'adopter un ensemble de comportements permettant d'affecter l'échec à une cause extérieure et le succès à des facteurs personnels. Cela leur permet de préserver leur estime de soi quelle que soit la qualité de la prestation. L'autohandicap peut être une préparation insuffisante, un manque de sommeil, l'utilisation de drogues ou d'alcool. À cause, ou grâce à ces handicaps, l'échec ne sera pas attribué à des compétences faibles, mais si le succès est au rendez-vous, on l'attribuera au talent de l'artiste, qui, malgré des circonstances défavorables, aura brillamment réussi. L'anxiété de performance comme autohandicap est une excuse toujours possible; elle peut même devenir une protection lorsque telle personne est connue comme souffrant d'une forte anxiété de performance car elle permettra d'attribuer la cause d'une représentation défectueuse à l'anxiété plutôt qu'à un manque de talent.

Le pessimisme et l'optimisme peuvent également influencer l'anxiété de performance. Tandis que les optimistes attendent généralement des résultats positifs et mettent en valeur les aspects positifs de situations stressantes, les pessimistes se concentrent sur les *stimuli* stressants et utilisent comme échappatoire la dénégation, menant au désengagement des objectifs stressants.

### *Facteurs personnels*

Une pathologie provoquant l'affaiblissement des moyens de l'artiste aura d'autant plus d'impact si elle touche un organe qui intervient dans l'activité artistique : la voix du chanteur affectée par une dysphonie, le bras du violoniste touché par un tremblement lors d'une maladie de Parkinson, la puissance du souffle et celle des lèvres de l'instrumentiste à vent altérée, etc.

La fatigue, due aux tournées éreintantes, aux lourds rythmes de travail, aux décalages horaires mettant à mal les biorythmes, peut également induire l'anxiété de performance.

L'hygiène alimentaire est également très importante, *a fortiori* avant l'entrée en scène; le début d'une hypoglycémie peut provoquer une montée de peur.

---

<sup>5</sup> « Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non contingent success » Journal of Personality and social Psychology, 1978, 36, p.405-407

### *Facteurs externes*

Les dimensions de la scène, ses qualités sonores, la visibilité du public, le nombre de spectateurs, le fait qu'ils soient distraits, sceptiques, voire hostiles, sont des éléments qui peuvent conditionner le trac.

Le fait de jouer seul ou en groupe joue également un rôle important sur le trac, certains sujets éprouvant moins de stress lorsqu'ils jouent en groupe que lorsqu'ils jouent en solo.

La peur du trou de mémoire peut aussi être un facteur de stress.

## **Conclusion**

Le trac est un affect normal et adaptatif; en obligeant l'artiste à modifier son comportement il devient un facteur de progrès potentiel. Il donne les moyens à l'artiste de réaliser, malgré la répétition quotidienne d'un même texte musical, une interprétation unique. L'état émotionnel engendré par le trac facilite la relation avec le public. Ce n'est que lorsque le trac empêche le musicien de réaliser efficacement sa prestation scénique qu'il nécessite d'être maîtrisé par une stratégie thérapeutique. L'objectif d'une telle thérapie n'est pas la suppression de cette émotion inhérente à l'exposition devant un public mais sa réduction lorsque la symptomatologie vient perturber la performance. Arcier écrit : « son but est de permettre aux émotions de se développer sans entraver la pratique artistique, sans altérer l'équilibre psychologique de l'artiste, sans amoindrir l'échange d'affect avec le public ». (Arcier, *Le trac, stratégies pour le maîtriser*)

## **II/ La gestion du trac**

Ce n'est pas le trac en lui-même que l'on soigne, mais les troubles qu'il génère que l'on prend en considération. Il existe divers traitements : le traitement allopathique, avec l'aide des benzodiazépines et des bêtabloquants, la psychanalyse, les traitements comportementaux, et les traitements cognitifs. On peut ajouter à ces traitements les thérapies alternatives, telles que l'homéopathie, la phytothérapie, ainsi que des techniques annexes, psychocorporelles comme la méthode Feldenkrais, la technique Alexander, la sophrologie sans oublier les différentes techniques de relaxation et la programmation neurolinguistique.

Le trac étant avant tout une gêne dans la communication, les différentes techniques de développement personnel sont un excellent moyen d'aider l'artiste à s'exprimer plus librement en public.

### **1/ Les traitements médicamenteux**

#### **- Les Benzodiazépines**

Les benzodiazépines sont une famille thérapeutique regroupant deux molécules découvertes dans les années soixante, la chlordiazépoxide (*librium*) et le diazépam (*valium*). Utilisées très fréquemment dans la population générale, leur consommation est également habituelle chez de nombreux artistes. Or, d'après le docteur AF. Arcier, il semblerait que leur indication dans le cadre du trac ne soit pas valable. En effet, les effets indésirables de ces benzodiazépines sont l'hypotonie, la somnolence, et dans les premiers jours de traitements ou lors d'une utilisation ponctuelle, une baisse de la vigilance. Aussi, si les benzodiazépines et leur effet anxiolytique sont efficaces pour réduire une anxiété générale, leurs effets secondaires risquent de perturber le jeu du musicien. Le docteur AF. Arcier considère donc qu'elles ne sont pas un traitement adapté à l'anxiété de performance.

## - Les bêtabloquants

L'usage des bêtabloquants est courant chez les artistes. Dans une étude épidémiologique concernant 2122 membres de l'International Conference of Symphony and Opera musicians <sup>6</sup>, il apparaît que 27% de ces musiciens utilisent des bêtabloquants, et 96% de ces musiciens considèrent que ce traitement est efficace dans la réduction du trac.

L'adrénaline et la noradrénaline sont les deux neuromédiateurs en jeu dans la symptomatologie physique du trac. C'est leur action sur les récepteurs postsynaptiques des terminaisons nerveuses qui induit les manifestations somatiques du trac. Lors d'une exécution publique, la sécrétion d'adrénaline est deux fois supérieure à la sécrétion rencontrée dans une situation neutre, et celle de la noradrénaline augmente également. La prise de bêtabloquants ne supprime ni ne limite la sécrétion de ces neuromédiateurs, mais elle empêche leur fixation sur les récepteurs postsynaptiques des terminaisons nerveuses, et par conséquent leur action.<sup>7</sup>

### *Les effets des Bêtabloquants*

La prise de bêtabloquants va empêcher l'accélération du rythme cardiaque, diminuer ou supprimer les tremblements non intentionnels, limiter la transpiration des mains, ce qui apportera à l'artiste une meilleure confiance gestuelle. Elle va augmenter le volume de salive ce qui facilitera l'expression du chanteur et améliorera le confort des instrumentistes à vents. Mais l'administration de bêtabloquants agit aussi en aggravant la vasoconstriction périphérique des vaisseaux, ce qui altère la sensibilité ou l'agilité des muscles périphériques comme ceux de la main.

De plus, on ne connaît pas les effets à long terme d'une utilisation de petites doses de ce médicament, telle que, par exemple, une dépendance psychologique. Le psychologue anglais I.M. James<sup>8</sup>, considère qu'il est utile d'associer à la prise de bêtabloquants un apprentissage de méthodes de relaxation musculaire et de contrôle de la respiration. Ainsi, « les effets favorables sont associés autant à la technique de relaxation qu'au médicament ».

---

<sup>6</sup> Fishbein « Medical problems among ICSOM musicians : an overview of a national Survey », *Medical problems perf Art*, 1988, in Arcier 2004.

<sup>7</sup> Neftel *et al.*, « stage fright in musicians : a model illustrating the effect of beta blockers », *Psychosom med*, 1982, in Arcier, 2004.

<sup>8</sup> « aspects pratiques concernant l'utilisation des bêtabloquants dans les états d'anxiété », *psychologie médicale*, 1984, in Arcier, 2004.

Tout en continuant la pratique de ces méthodes relaxantes, l'arrêt des bêtabloquants se ferait alors plus facilement.

Le docteur A.F.Arcier justifie la prise de bêtabloquants seulement si elle est accompagnée d'une « approche globale du trac, avec une prise en charge de l'artiste vis à vis de la performance ». « En effet, c'est un traitement ponctuel qui, dans les cas les plus favorables, devrait le rester ». (Arcier, 2004)

### **- L'homéopathie**

« Si les médicaments allopathiques traitent les symptômes (en les considérant séparément) sans toujours prendre en compte l'individu dans son ensemble et sa spécificité, au contraire les thérapeutiques homéopathiques intègrent les symptômes au contexte psychologique et comportemental de l'individu ». ( Arcier, ibid.)

L'homéopathie repose sur trois grands principes : la similitude, l'infinitésimalité et la totalité.

« Le principe de similitude peut s'énoncer de la manière suivante : une substance capable de déterminer des troubles chez un sujet sain est également capable (lorsqu'elle est administrée dans certaines conditions) de guérir ces même troubles chez un malade qui les présente. » (Arcier, ibid.)

L'infinitésimalité correspond au fait de diluer une substance afin d'arriver à des doses infinitésimales ; ce qui pose un problème aux scientifiques, car au delà d'une dilution de 11CH, soit 11 dilutions au 1/100<sup>e</sup> de la teinture mère, il n'est plus possible de détecter la présence du produit.

Quant au principe de totalité, il correspond à la prise en compte du patient dans son entier, c'est à dire « sa morphologie, son allure générale, le fait qu'il soit frileux ou au contraire qu'il ait toujours chaud, ses goûts pour le sucre, pour le sel, son psychisme : [...] timide ou agressif, indécis, lent, toujours pressé ».

Si un remède comme GELSEMIUM est souvent prescrit pour traiter les troubles dus au trac, l'homéopathe tient compte des particularités de chaque patient pour lui prescrire le médicament homéopathique le plus approprié; aussi un artiste, s'il souhaite utiliser

l'homéopathie pour maîtriser le trac, devrait-il consulter un homéopathe, et non avoir recours à l'automédication.

### **- La Phytothérapie**

Bien qu'étant vraisemblablement la thérapeutique la plus ancienne, ce n'est qu'en 1986 que la phytothérapie a été officiellement reconnue par le ministère de la santé comme une médecine à part entière, les recherches scientifiques ayant définitivement prouvé leur efficacité à travers de nombreuses études cliniques.

Certaines gélules, 100% d'origine végétales, associent le coquelicot et la passiflore pour traiter des états d'anxiété comme le trac. Le coquelicot atténue la nervosité d'avant scène, et la passiflore a un effet bénéfique sur les troubles du sommeil dus à l'anxiété d'anticipation. L'aubépine peut être indiquée s'il existe une tachycardie gênante sur scène. L'*Euphytose* (millepertuis) est un traitement dans les états d'anxiété légers et les troubles du sommeil. Des recherches ont démontré l'effet anxiolytique de l'*Euphytose* par rapport au placebo, sans altération de la vigilance, l'attention et la mémoire.<sup>9</sup> C'est un traitement « régulateur de fonctions perturbées » (Arcier, ibid.), qui peut être un complément fort utile pour mieux gérer le trac.

## **2/ Les stratégies psychocorporelles**

La musique ne se fait pas du bout des doigts, le corps tout entier est sollicité. La conscience de son corps est indispensable au musicien, d'autant plus que les aspects corporels du trac sont nombreux. Depuis l'enfance, le corps associe des sensations corporelles à des émotions. Afin de maîtriser le trac, il est nécessaire d'être conscient de ce lien entre les émotions et le corps. Les méthodes Alexander, Feldenkrais ou des pratiques comme le yoga donnent la priorité au corps. Elles permettent l'association à des sentiments positifs, à des sensations de bien-être.

---

<sup>9</sup> *Le généraliste*, 30 septembre 1997, in Arcier, 2004.



## - La méthode Feldenkrais

Moshe Feldenkrais était docteur en sciences physiques, et l'une des premières ceintures noires de judo en France. À la suite de problèmes de santé non résolus par la médecine traditionnelle, il prit la résolution de se rééduquer lui-même.

Arcier explique que « pour Feldenkrais, 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, 1998, p.97)

Ainsi, Feldenkrais pense que lorsqu'on modifie nos habitudes corporelles, on agit directement sur les émotions. « Les manifestations mentales et physiques ne sont que deux aspects différents d'une même fonction. L'avantage d'aborder l'unité de la vie mentale et musculaire par le corps réside dans le fait que l'expression musculaire est plus simple. Elle est concrète et plus facile à localiser. Il est également incomparablement plus aisé de rendre une personne consciente de ce qui se passe dans son corps<sup>10</sup> ». Il choisit le mouvement comme outil d'observation et de changement car c'est le plus accessible de tous les paramètres constitutifs du schéma corporel. Il cherche à déprogrammer les schémas moteurs contenant des efforts inutiles afin d'accroître la sensibilité corporelle dans le mouvement.

Sa méthode s'inspire de l'apprentissage de l'enfant, qui explore, teste l'efficacité des mouvements sans *a priori*, ni but à atteindre, motivé seulement par la curiosité. L'expérimentation de mouvements divers va permettre de développer la conscience musculaire et sensorielle. Cela entraînera une prise de conscience des tensions inutiles et nocives. En effet, une bonne prestation scénique requiert le minimum de tensions, les mouvements efficaces se réalisant avec un effort moindre.

Les artistes ont tout intérêt à optimiser un grand nombre de gestes, ce qui permet une meilleure adéquation avec la situation scénique. Le fait d'utiliser son corps partiellement est générateur d'anxiété. Par exemple, quelqu'un qui n'a pas conscience du bas de son corps ne

---

<sup>10</sup> Feldenkrais, M. in *Bulletin de l'Association Geste Vocal*, n°1, in Arcier, 2004.

pourra pas se servir de la force de ses jambes pour ériger une posture dynamique. Au contraire, « une bonne organisation corporelle sur scène, la capacité de maîtriser sans tensions excessives le geste technique, mais aussi sa posture, vont en feed-back donner au cerveau une information proprioceptive apaisante propice à un meilleur confort scénique. » (Arcier, 1998 p.100)

### - La méthode Alexander

Frederick Mathias Alexander connût précocement de très sérieux troubles vocaux, compromettant sa carrière théâtrale. Comme Feldenkrais, c'est l'absence de résultats de la médecine traditionnelle qui l'amena à se prendre en charge lui même. Après une longue période d'observation et d'expérimentation personnelle, il arriva à résoudre ses problèmes vocaux, et créa alors son école.

La technique Alexander est l'art de désapprendre, de se défaire d'habitudes inscrites dans nos muscles. Selon Alexander, les tensions émotionnelles et physiques sont à l'origine de tensions musculaires, et parasitent nos postures quotidiennes, alors que celles-ci nous paraissent naturelles. Ces mauvaises habitudes déforment alors les informations que nous recevons de notre propre corps. Si l'on se réfère à cette fausse sensation, on reste dans une mauvaise utilisation corporelle, c'est pourquoi la prise de conscience est capitale afin de se défaire des mauvaises habitudes. Alexander disait : « 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<sup>11</sup> ». Le *non-faire* empêche le corps de s'engager dans son attitude systématique. En effet, la volonté de faire est conditionnée par un apprentissage, elle est stéréotypée.

Alexander travaille sur l'instant précédent le mouvement. Il conseille d'inhiber l'action au départ, afin de ne pas faire le geste de la même manière qu'à l'accoutumée et de prendre conscience des contractions entraînées par un geste automatique. Par la suite, il s'attache à l'intentionnalité du mouvement, qu'il nomme *direction*, c'est à dire le fait de vouloir le mouvement dans sa dynamique plutôt que de le faire immédiatement. Enfin, le *contrôle primaire* consiste au renouvellement de l'attention portée sur la liberté du cou, de la

---

<sup>11</sup> AKNIN G.V. « une approche de la technique Alexander », *Médecine des Arts*, 1995, 14. In Arcier 2004

tête et du tronc permettant une posture équilibrée. La méthode Alexander permet une meilleure gestion du trac par la maîtrise du *non-faire*, qui enlève la charge émotionnelle liée au faire, et par la reprogrammation d'une direction posturale centrée sur l'axe corporel tête-cou-tronc. En effet, une meilleure coordination corporelle induit une respiration plus libre, une gestuelle plus juste et plus fine, contribuant ainsi à renforcer la confiance de l'artiste en situation scénique.

### **- La sophrologie**

Le neuropsychologue Alphonse Caycedo, déçu par l'absence de fondement scientifique de l'hypnose, fonde son école de sophrologie en 1960. Le terme de sophrologie est un néologisme composé du grec ancien *sos*, harmonie, équilibre, de *phren*, conscience, et de *logos*, étude. C'est l'étude de la conscience en l'harmonie.

Trois principes fondamentaux constituent la base de la sophrologie : le principe d'action positive, le principe du schéma corporel, et le principe de la réalité objective. Pour Caycedo, « n'importe quelle structure de l'être a une répercussion positive sur la conscience<sup>12</sup> », c'est à dire que « toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques ». (Arcier, 2004) Le principe du schéma corporel est la représentation que chacun se fait de son corps, incluant non seulement la posture, mais aussi un contenu affectif, émotionnel, des facteurs sociaux et des jugements. L'aide de la sophrologie dans la recentration du sujet permet d'améliorer ses repères corporels. Le principe de réalité objective concerne la compréhension de sa propre conscience, pour le sophrologue autant que pour son patient, et la confrontation au réel.

Caycedo distingue trois niveaux de conscience : le sommeil, la veille et l'état sophroliminal. C'est sur cet état, se situant entre le sommeil et la vigilance que s'effectue l'ensemble des techniques sophrologiques. Il augmente les phénomènes mnésiques, il permet un travail sur l'imaginaire du fait d'une plasticité imaginative, et il renforce les sensations et la qualité de la perception.

La sophronisation de base correspond en général au premier contact avec la sophrologie. C'est un prérequis aux exercices de visualisation pratiqués lors d'un

---

<sup>12</sup> CHENE P.A. *Sophrologie, fondement et méthodologie*, Ellebore, 1994, in Arcier, 2004.

apprentissage de la gestion du trac. Elle consiste en une relaxation du corps effectuée par segments corporels de la tête aux pieds, en une activation de sentiments ou d'image positive, et une désophronisation, c'est à dire une remobilisation des muscles détendus avant de revenir à un niveau normal de veille. Cette sophronisation se fait plus rapidement au cours de l'apprentissage, et peut également se faire dans différentes positions : assis, debout, avec l'instrument, etc.

Une fois la sophronisation de base maîtrisée, l'artiste travaille sur la représentation mentale du corps. Des exercices dynamiques, intégrés à la sophronisation de base, lui permettent de prendre conscience avec précision de son corps.

La technique de visualisation, utilisée depuis de nombreuses années par les sportifs permet d'améliorer l'efficacité du jeu, de donner de l'assurance à l'artiste, et par là-même, de l'aider à avoir un trac positif. Elle consiste à s'imaginer au moment de la prestation que l'on prépare, de vivre mentalement la scène, avec le plus de détails possibles sur le lieu, l'environnement, les personnes présentes, les couleurs, les odeurs, etc. L'efficacité de cette technique est due au fait que le cerveau ne fait aucune différence entre une scène imaginée et une scène vécue. Effectivement, grâce à l'IRM, Imagerie par Résonance Magnétique, on peut voir que ce sont exactement les mêmes régions cérébrales qui travaillent, que l'on fasse ou que l'on imagine une action. Et plus spécifiquement, « pour ce qui se rapporte au système nerveux autonome, responsable du trac, il n'existe aucune différence entre une situation vécue mentalement et une situation vécue dans la réalité<sup>13</sup> ». Lors de la visualisation, il peut arriver de ressentir les symptômes du trac. Mais le fait de répéter cette visualisation fera s'estomper ces symptômes. Il peut également être utile de s'appuyer sur deux autres techniques de la sophrologie: la sophro-acceptation progressive, et la sophro-programmation future.

« La sophro-acceptation progressive consiste à se projeter dans l'avenir et à se préparer positivement à réaliser l'événement redouté » (Arcier, 2004) L'artiste se projette dans la situation scénique future et se voit confiant, serein, concentré, heureux, par exemple. Le fait de visualiser positivement la situation, de l'orienter vers la réussite permettra à l'artiste de moins appréhender cet événement.

La sophro-programmation future correspond quant à elle à imaginer des moments situés après la situation redoutée, en imaginant la réussite et ce qu'elle entraîne de positif pour

---

<sup>13</sup> Ricquier, M. *Vaincre le Trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*, Guy Trédaniel Editeur, 2000.

l'artiste, la satisfaction, le bonheur d'avoir surmonté les obstacles, etc. La programmation d'une réussite est un facteur rassurant.

Ainsi, un sophrologue spécialiste du trac des musiciens que j'ai rencontré dans mon parcours proposait de visualiser, au cours d'une séance de sophrologie, trois moments différents dans le temps. Tout d'abord, un moment se situant après l'échéance à préparer, afin d'imaginer, de programmer la réussite future. Ensuite, la veille de l'échéance, pour s'imaginer détendu, confiant, et prêt, c'est à dire, ayant tout avec soi pour réussir, que ce soit une bonne préparation instrumentale comme les affaires nécessaires à la réalisation de l'échéance (partitions, habits, convocation, etc.). Et enfin la visualisation de l'échéance même, dans son entier ou seulement des moments importants, comme les loges ou coulisses, l'entrée en scène, des passages ressentis comme difficiles, en les réussissant parfaitement.

Deux autres techniques utilisées en sophrologie me semblent très utiles dans la gestion du trac.

La première est le « sophro-déplacement du négatif », consistant à déplacer vers l'extérieur les sentiments négatifs, les tensions corporelles générées par le trac. Le soupir d'une personne contrariée est un exemple de déplacement du négatif « naturel ». Cette expulsion du négatif se combine avec la respiration : on fait une inspiration, une rétention d'air durant laquelle on ressent le négatif, les tensions présentes dans le corps, et à l'expiration, on « chasse » ce négatif en dehors de soi. On peut accompagner l'expiration d'un geste, choisi selon le segment corporel dans lequel on ressent le plus de tensions, comme, par exemple, le geste d'envoyer au loin une balle si l'on sent des tensions situées dans les bras.

La deuxième technique, « sophro-présence immédiate du positif », correspond à l'opposé de la précédente : au lieu d'expirer du négatif, on inspire du positif. Après une inspiration profonde, on imagine quelque chose qui est positif à nos yeux, comme un compliment, un moment heureux, un mot qui résonne en nous, et on accompagne l'expiration de la propagation de ces sentiments positifs dans tout le corps.

« Les techniques de modifications des états de conscience ont de nombreuses indications dans le domaine de la préparation de l'artiste à la scène. Elles sont également des outils au service de la prévention et de la correction des effets néfastes du trac. On ne peut que conseiller aux jeunes artistes d'apprendre les techniques sophrologiques, de créer des réflexes simples [...] qui pacifient l'entrée en scène. » (Arcier, 2004)

## - **La Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**

La PNL est le nom donné par les Américains Bandler et Grindler dans les années soixante-dix à une technique de communication et de changement élaborée à partir de théories développées à cette époque dans le domaine de la psychologie comportementale et cognitive. L'objectif de la PNL est de révéler les automatismes qui génèrent, souvent inconsciemment, notre manière d'agir.

Le trac correspond à ce que la PNL nomme « état interne », c'est à dire l'ensemble des états physiques, émotionnels et cognitifs expérimentés par un individu à un moment donné. Ce sont les croyances et les valeurs qui sont à l'origine des états internes. En PNL, le mot « croyance » ne prend pas seulement le sens religieux ou spirituel du terme. Une croyance est une affirmation personnelle que nous tenons pour vraie. Elle porte sur notre perception personnelle, des autres et du monde. À partir d'expériences personnelles, chaque individu se forge ses propres croyances sur qui il est, ce qu'il est capable de faire, sur l'environnement qui l'entoure, etc. Ces croyances ont une réalité psychologique mais pas forcément logique. Elles influent sur les états internes, et donc sur le trac. Cependant, selon le niveau logique où se situent ces croyances, leur influence sur l'intensité de ce trac sera plus ou moins grande.

La PNL définit cinq niveaux logiques, chaque niveau englobant et influençant le précédent. L'environnement est le monde dans lequel l'individu évolue. Le comportement correspond aux actions faites pour agir sur l'environnement. Les capacités sont les savoir-faire mis en jeu pour mettre en œuvre les comportements. Les valeurs et croyances sont le prisme par lesquelles l'individu appréhende la réalité. Enfin l'identité est la représentation qu'il se fait de lui-même, constituée de l'ensemble de ses croyances. Le trac sera plus difficile à gérer si la croyance qui le génère se situe au niveau de l'identité, « je suis un mauvais musicien », que si celle-ci correspond au niveau du comportement, « j'ai du mal à m'exprimer librement sur scène », ou de l'environnement, « je suis mal à l'aise lorsque le public est éclairé ».

La PNL explique qu'il est important de savoir recadrer une croyance anxiogène à un niveau inférieur : « je suis mauvais » peut se transformer en « je ne m'exprime pas bien lorsque je suis en représentation ». Il est également nécessaire de ne pas confondre entre eux les niveaux logiques, ainsi « je suis un mauvais clarinettiste » peut être exprimé dans deux niveaux différents: « je suis un bon musicien » au niveau de l'identité, et « je ne joue pas

encore bien de la clarinette » au niveau comportemental. En effet, plus un amalgame est fait entre qui nous sommes et ce que nous faisons, plus le trac est intense. Or c'est le sentiment de beaucoup d'artistes, d'avoir l'impression de risquer tout ce qu'ils sont, de « mettre leur vie en jeu » dès lors qu'ils entrent en scène. Cependant, un contre-exemple rencontré lors d'une expérience peut, en introduisant le doute dans la croyance, faciliter sa transformation en une croyance plus bénéfique.

L'ancrage est un autre outil très utilisé en PNL. C'est l'association entre un stimulus et un état émotionnel. L'exemple le plus fameux d'ancrage est la madeleine de Proust, dans le livre *Du côté de chez Swann*. Le goût de la madeleine est l'ancre qui déclenche les souvenirs associés. La PNL a élaboré diverses techniques permettant d'utiliser consciemment les ancrages.

La première consiste à créer ses propres ancrages afin de déclencher à volonté un ressenti spécifique dans une situation donnée. Ainsi, si l'on ancre un état de confiance, on pourra l'activer dans une situation où le trac est présent, afin de ne plus ressentir les symptômes du trac et d'être dans un état émotionnel positif vis à vis de la situation. Les ancrages peuvent s'appuyer sur les différents sens, cependant les ancrages auditifs, visuels ou kinesthésiques sont plus faciles à utiliser en vue de diverses situations.

La PNL utilise également la désactivation d'ancres négatives dans la gestion du trac. Il est possible par exemple de neutraliser un souvenir scénique négatif et de retrouver alors un terrain émotionnel plus neutre, qui ne limitera plus les capacités dans ce contexte.

## **Conclusion**

Les stratégies de gestion du trac sont nombreuses et variées. Les traitements médicamenteux sont utiles car ils apportent une aide immédiate. Cependant, il me semble que les stratégies psychocorporelles, en apprenant à l'individu à mieux se connaître, le rendent plus autonome, ce qui correspond au but du professeur vis à vis de ses élèves. La scène est l'aboutissement de la pratique artistique, aussi il me semble pertinent de la part d'un professeur de connaître le fonctionnement du trac et divers moyens de le gérer, afin de mieux pouvoir guider ses élèves vers un épanouissement sur scène.

### **III/ Préparation aux échéances, le rôle des professeurs**

Il n'existe aucun ouvrage à destination des professeurs concernant le trac ou spécifiquement consacré à la préparation pédagogique qui pourrait être effectuée pour éviter les manifestations du trac. J'ai choisi pour cette dernière partie différentes approches de gestion des phénomènes liés au trac. J'ai interviewé des professeurs enseignant à des niveaux d'étude où les étudiants passent des concours, pour comprendre comment, dans leurs cours hebdomadaires, ils aidaient leurs élèves à se préparer à une échéance scénique. J'ai retiré des diverses techniques de gestion du trac des éléments de réponse sur ce qui peut aider ou au contraire, pénaliser un élève. Enfin, à partir de la lecture d'un ouvrage du psychologue américain, Carl Rogers, j'ai découvert la place du développement du professeur lui-même dans une relation d'aide, que l'on peut, je crois, appliquer à l'apprentissage de la gestion du trac aux étudiants.

#### **- Sur scène**

Il apparaît que la meilleure école de gestion du trac soit la scène elle-même. Ainsi, il me semble que le professeur peut tout d'abord axer son travail sur ce qui entoure directement la prestation scénique. S'il est présent lors de la représentation ou du concours, il lui est possible d'accompagner l'élève avant et après que celui-ci ait joué. Comme un coach sportif, il peut l'encourager, lui donner des conseils de dernière minute en rapport avec son évolution, les défauts qu'il connaît et qui pourraient se manifester en situation de trac. Il est important que ces conseils se fassent avec des phrases affirmatives. En effet, nous connaissons tous la fameuse phrase «ne pense pas à un vélo rouge» et la vision de ce vélo qu'elle entraîne... Le cerveau ne s'embarrassant pas des négations et les ignorant fréquemment, on peut facilement comprendre qu'une formulation du type «sois détendu, dans une bonne posture corporelle» sera plus efficace que «ne te tends pas, ne te verrouille pas». Dans mes expériences personnelles, cette présence, physique ou téléphonique, au moment de l'échéance a toujours été une grande aide et un soutien bénéfique, me permettant de me sentir moins seule face au trac et à mes peurs.

La générale est un moment propice pour donner ces conseils. Il est important que le professeur aide l'étudiant à occuper l'espace scénique, d'autant plus que la salle est dans la



plupart des cas plus grande que le lieu où travaille habituellement l'élève. Il faut alors que le professeur lui fasse prendre conscience qu'il doit développer un engagement peut-être différent que celui dont il a l'habitude pour projeter le son dans cette nouvelle acoustique (bien que ce travail puisse être abordé en amont). Le regard extérieur porté par le professeur à ce moment peut apporter beaucoup dans la manière qu'a l'étudiant de s'approprier les lieux.

Le meilleur conseil que l'on m'ait donné avant de jouer est: «oublie tout ce que l'on t'a dit, c'est ton moment, tu seras convaincante si tu joues comme tu le souhaites véritablement, alors fais-toi plaisir». Et même si c'est un conseil qui a certainement été donné de nombreuses fois auparavant, le pouvoir de répétition reste efficace, d'autant plus en situation de trac, où la peur peut nous enfermer sur des doutes et des phrases négatives.

### **- Les classes et cours collectifs**

On utilise couramment le mot «classe» pour désigner ces heures où le professeur réunit tous ses étudiants afin de les faire jouer leur programme les uns devant les autres. Monsieur X, professeur de violon qui m'a accordé un entretien, soulignait l'importance du rôle du professeur dans ces moments là, pour construire ce moment positivement. En effet, ces classes sont d'excellents lieux pour roder des programmes dans des conditions proches des véritables situations scéniques, car le fait de jouer devant les autres élèves de la classe est fréquemment générateur de trac. Mais, de par leur utilité qui est de préparer à une échéance prochaine, ces classes ont souvent lieu à des moments où le programme des étudiants est encore dans une phase de travail. Or, M.X expliquait que le phénomène de groupe induisait une confrontation et une recherche de place au sein même de la classe, et qu'il appartenait donc au professeur de faire en sorte que chacun comprenne l'importance de se mettre en position d'observateur et non de juge. M.X ainsi que de nombreux musiciens racontent des souvenirs de classes qui donnaient lieu à des humiliations publiques d'élèves. Evidemment, dans ces circonstances, les classes étaient plus à même d'entraîner une peur de la représentation que d'aider les élèves à se connaître dans des situations stressantes pour apprendre à mieux les gérer. Afin de permettre à chaque élève de progresser et non pas d'être soumis à un jugement de valeur sur sa personne, il pourrait être judicieux de dialoguer au préalable avec tous les étudiants afin de décider communément de critères d'observation et

d'analyse sur lesquels chacun d'entre eux pourra s'exprimer après avoir écouté une prestation. Cela permettrait de cadrer les commentaires et d'apporter à l'étudiant qui vient de jouer des éléments concrets pour sa progression personnelle. Ces classes, si elles sont bien encadrées, sont à mon avis l'un des meilleurs moyens de confronter les élèves au trac, et donc de pouvoir analyser ce qu'il engendre.

Durant un stage de préparation au concours d'entrée au CNSMD, un professeur avait organisé une classe où les futurs candidats se jouaient leur programme. Étant donné que tous passaient le même concours, le trac était palpable. Le professeur avait alors passé un long moment à nous faire parler de ce que nous avions ressenti. Cela nous avait permis de réaliser que le trac induisait les mêmes symptômes chez les uns et les autres, ainsi que de prendre conscience des modifications qu'il pouvait entraîner dans notre jeu, comme par exemple un jeu plus rapide, favorisé par l'augmentation de la rapidité des battements de cœur. Le professeur nous avait alors donné quelques explications sur ce qu'était le trac, quels étaient ses symptômes, et ce qu'il pouvait induire comme attitudes. Il nous avait également parlé d'une hygiène de vie à respecter dans les semaines avant le concours, en respectant des heures de sommeil, une alimentation et une hydratation saines, pour arriver en bonne forme physique au moment du concours. En effet, un élève qui travaille énormément avant le concours, dépassant alors ses possibilités physiques et qui ne respecte pas les heures de sommeil nécessaires pour récupérer de la fatigue engendrée par le stress, pourrait arriver au concours exténué et gâcher ainsi ses chances de réussir. Il n'appartient certainement pas au professeur de jouer le rôle d'un nutritionniste ou médecin, mais quelques conseils simples peuvent avoir beaucoup d'effet. Pour ma part, ainsi que pour les étudiants qui avaient participé à cette classe, elle avait été très utile dans la suite de ma préparation du concours. Il me semble que les stages sont des lieux propices à la mise en œuvre de ce genre de classes.

Un autre professeur rencontré dans mon parcours organisait des cours collectifs sur la posture, et nous faisait faire des exercices d'étirements, de prise de conscience corporelle. Même si ces cours ne prennent pas en compte directement la présence du trac, ils n'en sont pas moins utiles pour donner des techniques permettant de le maîtriser. Comme nous l'avons vu avec les techniques corporelles Feldenkrais et Alexander, un bon schéma corporel et une conscience fine du geste permettent une meilleure prestation scénique. Le musicien ne joue pas du bout des doigts, le corps tout entier est sollicité pendant le jeu instrumental. Il est donc

nécessaire d'apprendre à connaître son corps, à se placer correctement, à chercher la meilleure attitude corporelle. Ce professeur avait lui-même beaucoup travaillé sur son corps, avec des kinésithérapeutes ou en pratiquant certaines de ces techniques corporelles et nous montrait à partir de son expérience des exercices simples à faire quotidiennement. S'il ne peut effectuer le même travail qu'un praticien formé à ces techniques, le professeur peut tout du moins les faire découvrir, permettant ainsi aux élèves qui en auraient envie d'aller les pratiquer à l'extérieur. De plus, ces exercices d'étirements permettent de prévenir les tendinites, syndromes de surmenage ou autres pathologies physiques fréquentes chez les musiciens et qui sont, puisqu'elles les handicapent, sources de stress et de trac.

## **- Interview avec Monsieur X**

La question principale de l'entretien était « Comment dans le travail hebdomadaire avec un élève, l'aider à se préparer à la scène et au fait qu'il pourra avoir le trac ? »

Pour M.X, la source du stress étant principalement émotionnelle et affective, il utilise comme outil de travail la connaissance du monde émotionnel de l'élève. Connaître son cadre familial, son vécu de la notion d'échec, d'erreur, de dépassement de soi permet de mieux le cerner et d'anticiper ses réactions liées au trac. Si dans sa famille l'enfant n'a pas assez de reconnaissance, il va chercher cette reconnaissance à travers la pratique musicale et l'engagement émotionnel sera alors très puissant, induisant également une forte pression. Évidemment, le rôle du professeur n'est pas celui d'un psychologue mais il peut éclairer la conscience du jeune par rapport à son ressenti, le pousser à connaître ses capacités, les domaines où il se sent bien.

Ce professeur utilise l'expression de «travail homéopathique», c'est à dire le fait d'insister hebdomadairement sur des petits éléments de respiration, de concentration ou encore de sensations, afin qu'ils deviennent des automatismes. Il cherche également, avec les grands élèves, le ressenti en profondeur, il va aussi loin que possible dans les sensations physiques, dans la musique, afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi et du texte, ce qui aide dans les situations de stress. Il considère que plus l'exigence est grande dans le travail, plus on construit des efforts de patience, de concentration, de construction, plus on est à même de bien gérer une situation de stress car il y a moins de place pour celui ci. Avec des

plus petits, il estime nécessaire de pousser l'enfant en positif, en valorisant l'effort, ou l'épreuve, l'encourager en lui disant : «tu vois, c'était dur mais regarde au bout ce que tu obtiens» et il conscientise ce qui est en progrès. Il juge important de démystifier dans le travail la notion d'erreur car si l'enfant est déjà valorisé en cours, il recherchera en confiance cette valorisation sur scène.

M.X pense également qu'il est important que le professeur soit conscient de ce qu'il peut véhiculer au niveau émotionnel et qu'il prenne garde de ne pas transmettre son stress à l'élève. Il considère enfin que si l'on attend une performance de la part d'un musicien, on le met en danger. En effet, l'objectif dans la musique diffère de celui du sport qui cherche l'obtention du meilleur résultat chiffrable; la qualité d'une représentation ne se juge pas sur la vitesse ou le niveau de décibel. Elle est avant tout liée à l'expression et au partage d'émotions. Ce professeur souhaite nourrir les élèves du sens profond de la musique, et leur faire prendre conscience que même si le prix est parfois lourd à payer, c'est cet échange, cette communication avec le public qui est formidable.

### **- Interview avec Monsieur Y**

Se servant de sa double formation de musicien et sophrologue, M.Y applique dans ses cours des techniques utilisées en sophrologie. À la question «Que pensez vous de la pratique scénique dans un autre domaine que la musique classique ? », il répond que c'est une aide pour gérer le trac, ainsi que tout autre domaine permettant de se sentir bien dans sa peau. En effet le cerveau retiendra sans hiérarchiser notre épanouissement dans un domaine, que ce domaine soit celui de la musique ou celui de la cuisine. Ainsi le niveau logique de l'identité, défini par la PNL, sera nourri par cette réalisation de soi. Au contraire, une personne s'investissant seulement dans un domaine particulier aura du mal à relativiser si une difficulté surgit dans celui-ci. Quant au fait de mettre les enfants le plus tôt possible sur scène, M.Y répond que c'est une bonne chose et que cela crée des références positives, particulièrement si on les félicite lorsqu'ils font quelque chose de bien. Le trac apparaîtra, dans l'évolution de la construction de l'enfant, au moment où il sortira du besoin de sécurité et de la prise en charge parentale pour s'approprier son identité, sa personnalité. C'est à ce moment là que M.Y considère qu'il faut expliquer plus en profondeur ce qu'est le trac. Auparavant, les encouragements à aborder la prestation comme un jeu sont plus favorables. On dit bien, dans plusieurs langues, « jouer » de la musique...

Durant les cours, M.Y souligne l'importance de commencer par ce qui va bien, avant de dire ce qu'il faut améliorer. En effet, le négatif a tendance à fermer l'écoute, alors que le positif rassure et rend cette écoute possible. De plus, il faut prendre garde, notamment avec les tout petits, à changer le moins de choses possible. Si l'on ne cible pas les améliorations à effectuer, l'élève oubliera la plupart d'entre elles, alors que si l'on axe le travail sur une ou deux corrections à effectuer, il pourra les faire lui-même. Il sera alors important, au cours suivant, de lui faire prendre conscience de sa capacité à se corriger seul, de manière autonome et de le féliciter pour cela.

M.Y considère que l'on peut se servir de techniques spécifiques de la sophrologie, comme la visualisation ou la pause d'intégration, sans pour autant expliquer ce qu'est la sophrologie, donc également avec des petits. Pour la visualisation, il suffit de dire des phrases comme « tu vas voir que si tu fais tel coup d'archet, ce sera plus facile pour jouer ce passage », ou bien « imagines-toi jouer devant un public et sens-toi heureux, à l'aise avec ton instrument ». La pause d'intégration est, après un exercice de sophrologie, un moment où l'on prend du temps pour sentir les effets de cet exercice et intégrer de nouvelles sensations. Cette pause d'intégration est très efficace, par exemple, lorsque l'on veut apprendre un texte par cœur. On peut l'appliquer à toute phase de travail, elle permettra au cerveau d'enregistrer plus rapidement de nouvelles informations. M.Y dit que l'on peut tout à fait dire à un enfant « ferme les yeux un instant, respire et sens ce qui se passe », réservant les explications à des élèves plus grands qui en font la demande. Une pause d'intégration peut aussi être faite après une prestation réussie, afin de renforcer les sensations positives déclenchées par la scène et éloigner un trac négatif.

Ayant également eu une formation en PNL, M.Y utilise également ces techniques comme outils pédagogiques. La PNL étant avant tout une technique de communication, dans le dialogue, on s'attache à connaître quel est le sens qui prédomine chez la personne à qui l'on s'adresse. Ainsi, si l'interlocuteur est quelqu'un de plutôt visuel, un dessin sera plus clair qu'un discours. S'il est kinesthésique, lui parler en lui touchant l'épaule, ou s'il est auditif, un ton de voix calme, influencera positivement son écoute. Appliqué à un cours de musique, un exemple musical sera plus efficace pour un élève auditif, alors qu'un élève kinesthésique comprendra mieux un geste si on le lui fait sentir. Si le fait de connaître le sens dominant d'une personne ne permet pas directement de mieux gérer le trac, je crois que cela contribue à une relation sécurisante entre le professeur et l'élève, ce qui permettra à ce dernier d'être plus confiant.

Il me semble judicieux d'expliquer ici diverses techniques dont parle Michel Ricquier dans son livre *Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental* (Guy Trédaniel éditeur, Paris 2000).

La première de ces techniques, nommée « le travail en profondeur » concerne la manière de travailler un « trait », c'est à dire un passage particulièrement difficile techniquement. Généralement, lorsque l'on travaille un trait, on le répète de nombreuses fois jusqu'à ce qu'il passe correctement, puis, lorsqu'il est réussi, on le rejoue encore une ou deux fois, trois si l'on est consciencieux. Or le subconscient « enregistre toutes les informations qui lui parviennent sans raisonner, sans réfléchir. Il engrange, sans faire aucune différence entre ce qui est bien ou mal, utile ou dangereux » (ibid.). En conséquence, si l'on rate sept fois un trait et qu'on le réussit trois fois, le subconscient va indubitablement enregistrer une information quantitative, et donc retenir comme information principale les sept traits ratés. Il est donc fondamental d'être vigilant quant à la qualité des informations qui vont lui parvenir. Néanmoins, il ne suffira pas de répéter plus de fois le trait correctement que les essais ratés. Effectivement, si l'on persiste à répéter un trait réussi pendant longtemps, il arrivera un moment où le trait ne passera plus. Cela est dû au phénomène cyclique d'un apprentissage, processus naturel que Ricquier nomme « spirale ». Mais alors qu'à ce moment du travail on a l'impression d'être revenu au point de départ, on est « monté d'un étage ». L'erreur que l'on a faite est plus facile à rectifier que les précédentes. On a progressé et à partir d'un certain temps dans ce processus de spirale, on possédera parfaitement le trait. Ricquier donne une explication neurobiologique : lorsqu'on joue un trait pour la première fois, on crée dans le cerveau une connexion neurale qui permettra de le jouer avec plus de facilité la fois suivante. À chaque fois que l'on jouera correctement ce trait on renforcera cette connexion, la rendant plus fiable. Il me semblerait judicieux d'appliquer également dans cette méthode de travail en profondeur, la notion sophrologique de « sophro-présence immédiate du positif » afin de consolider les informations envoyées au cerveau et au subconscient lorsqu'un trait passe correctement.

Ricquier parle également du « travail intérieur ». Cette méthode consiste à s'imaginer jouer un morceau en le maîtrisant parfaitement, en restant immobile. L'avantage de cette méthode est qu'elle fait exclusivement appel à l'imagination, en conséquence nous ne sommes pas limités par notre insuffisance technique. Ensuite, lorsque nous rejouons ce passage avec l'instrument, nos barrières techniques sont levées. La première personne à s'être intéressée à cette technique est Edmund Jacobson. Il a pu mesurer en 1942 la contraction des

muscles impliqués dans la course à pied chez une personne immobile qui s'imaginait en train de courir. De fait, « s'imaginer courir déclenche dans la musculature correspondante des potentiels d'action minimes, mais suffisamment nets pour être quantifiés par un électromyographe [...] sans qu'apparaisse cliniquement aucun mouvement » (Ricquier, *ibid.*) Des recherches récentes ont confirmé grâce à l'I.R.M. que les régions qui fonctionnent sont similaires que l'on fasse ou que l'on imagine quelque chose. En conséquence, lorsqu'on imagine jouer un morceau à une vitesse qui nous est inaccessible avec notre instrument, on établit le fonctionnement physiologique requis, depuis le cerveau jusqu'aux muscles concernés. On installe d'infimes contractions, laissant une trace musculaire qui est conservée et réactivée lors de l'exécution réelle de ce geste. L'efficacité de cette méthode explique son utilisation dans de nombreux domaines. Ainsi des kinésithérapeutes font imaginer à des patients plâtrés des mouvements de rééducation qui permettent de se passer de celle-ci lorsque qu'ils sont libérés de leur plâtre.

Cette technique présente donc à mes yeux plusieurs avantages. Elle permet à un musicien ne pouvant plus jouer à cause d'un accident de conserver sa tonicité musculaire malgré l'arrêt de la pratique instrumentale. Elle est également intéressante pour un musicien qui prépare une échéance et qui ne veut pas passer trop de temps sur son instrument afin de prévenir un syndrome de surmenage ou une tendinite. Elle peut enfin s'avérer utile lorsqu'il n'y a pas de possibilité de travailler autant que nécessaire avant un concert, à cause de longs trajets, d'absence de lieu de travail, etc. Le manque de préparation étant un facteur considérable de stress, le travail intérieur est un excellent moyen d'y remédier. De surcroît, si l'on relie la méthode de travail intérieur à celle du travail en profondeur, on peut en augmenter leur efficacité. On peut ainsi, lorsqu'on travaille un passage difficile, s'imaginer le réussir plusieurs fois avant de le jouer. On enverra de la sorte des informations positives au cerveau, qui, rappelons-le une dernière fois, travaille de la même manière lorsqu'on imagine une action que lorsqu'on l'effectue, et aux muscles, qui « graveront » les micro contractions nécessaires à l'exécution réussie du trait.

Il me semble important de connaître ces techniques et de les transmettre aux élèves. En effet, le principal but à atteindre est de rendre l'élève apte à s'assumer, autonome face à son instrument. Il paraît alors essentiel de lui expliquer les méthodes de travail et leur fonctionnement. Yvan Galamian, éminent professeur de violon du vingtième siècle, a écrit dans son ouvrage *Enseignement et technique du violon*, que « rien n'est plus précieux pour un instrumentiste que de savoir travailler efficacement. (...) Un professeur qui se limite à

souligner les fautes et ne montre pas le bon moyen de les corriger ne remplit pas l'importante mission qui consiste à apprendre à l'élève comment travailler par lui-même ». Si Galamian ne parle pas directement du trac dans son ouvrage, cette phrase peut, me semble-t-il, s'y rapporter. Un professeur qui se contenterait de montrer à un élève les effets négatifs que peut entraîner le trac sur le jeu instrumental, sans expliciter des méthodes de travail pouvant y remédier, ne lui permettrait pas de se développer et de s'épanouir en tant qu'artiste. Il me semble que pour pouvoir aider un élève à mieux gérer son trac, il faut que le professeur connaisse le fonctionnement de celui-ci, ainsi que diverses stratégies thérapeutiques afin d'appliquer, selon ses expériences et préférences, des techniques issues de ces méthodes dans ses cours.

Galamian donne en conclusion de son livre quelques conseils aux professeurs. Il leur rappelle que « tous les élèves sont différents et ne doivent pas être traités de manière identique ». Il me semble effectivement que la diversité des personnalités des étudiants entraînera le professeur à chercher et proposer des méthodes appropriées à chacun d'entre eux. Face à un élève qui est stressé à cause d'une échéance à venir, il me paraît pertinent de la part du professeur d'ajuster ses conseils, et peut-être de passer plus de temps à parler de respiration ou de préparation mentale que de justesse. Il ajoute qu'il est primordial que « le professeur s'investisse personnellement et analyse correctement le caractère de l'élève [...] le professeur doit être bon psychologue ».

Je profiterai de cette dernière phrase de Galamian pour parler du psychologue américain Carl Rogers. Les idées qu'il présente dans un article intitulé *L'apprentissage authentique en thérapie et en pédagogie*<sup>14</sup> me paraissent intéressantes à relier aux cours d'instrument. Il définit l'apprentissage authentique en psychothérapie par un apprentissage qui est plus qu'une simple accumulation de connaissances. C'est un apprentissage qui permet à la personne de changer sa conduite, ses attitudes et sa personnalité, qui l'aide à devenir plus proche de ce qu'elle souhaiterait être et qui lui fait adopter des buts plus réalistes pour elle-même. Rogers ajoute que si les éducateurs sont également intéressés par un tel apprentissage, qui pénètre la personnalité et ses actes, il peuvent rechercher dans le domaine de la psychothérapie des exemples et des idées. Rogers considère que « faciliter l'apprentissage est

---

<sup>14</sup> Rogers, C.R. *Le développement de la personne*, Dunot, Paris, 1972.



l'objectif essentiel de l'éducation, la meilleure façon de contribuer au développement de l'individu qui apprend et d'apprendre à vivre en tant qu'individu ». Pour ma part, je crois également que le rôle d'un professeur n'est pas seulement de faire acquérir des connaissances théoriques et pratiques à un élève, mais de l'aider à devenir autonome, et à développer sa personnalité de musicien et d'interprète. Aussi je trouve que cette relation professeur-élève présente des points communs avec une relation thérapeute-client (Rogers utilise de préférence le terme de « client » à la place du terme « patient »), car le thérapeute et le professeur ont le même but: l'épanouissement de la personne qu'ils accompagnent.

Selon Carl Rogers, les conditions d'un apprentissage authentique sont les suivantes:

- L'étudiant se « sent placé en face d'un problème sérieux et lourd de signification »
- L'enseignant est une personne congruente, c'est à dire qu'il est authentique, capable d'être exactement ce qu'il est et non pas de se dissimuler derrière une façade
- Le professeur doit ressentir une considération positive inconditionnelle à l'égard de l'étudiant, c'est à dire qu'il lui porte une attention délivrée de conditions, sans évaluation; Rogers utilise également le terme d'« acceptation »
- L'enseignant a une compréhension exacte, empathique du monde de son étudiant
- L'étudiant éprouve à un certain degré la congruence, l'acceptation et l'empathie du professeur.

Rogers considère que chaque individu possède en lui-même les ressources permettant de résoudre ses problèmes personnels et que le professeur a pour but de libérer ce potentiel que possède l'étudiant, en créant une relation de confiance et en valorisant ses sentiments, ses opinions et sa personne. Cette capacité innée de développement de l'étudiant sera favorisée si l'étudiant considère les buts de l'apprentissage pertinents par rapport à ses objectifs. Ainsi, le désir des étudiants de poursuivre les objectifs qui leur tiennent à cœur est le moteur le plus puissant d'un apprentissage.

## Bibliographie

- Abrezol Raymond, *Sophrologie dans notre civilisation*, Inter marketing group, 1973
- Arcier André-François, *Le trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser*, collection Médecine des Arts, 1998
- Arcier André-François, *Le trac, stratégies pour le maîtriser*, collection médecine des Arts, 2004
- Galamian Yvan, *Enseignement et technique du violon*, Van de Velde, 1962
- Hoppenot Dominique, *Le violon intérieur*, Van de Velde, 1981
- Le Corre Pascal, *L'art du trac*, Van de Velde, 2006
- Ricquier Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures*, Billaudot, 1984
- Ricquier Michel, *Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*, Guy Trédaniel éditeur, 2000
- Rogers Carl, *Le développement de la personne*, Dunod, 1968