

## Votre santé

LA RUBRIQUE DE PATRICK ROGER  
Cor anglais solo de l'Orchestre de l'Opéra national de Lyon,  
sophrologue et coach de musiciens.



# Maîtriser ses réactions face au trac

Apprendre à connaître son comportement dans des situations de stress aide à s'adapter et à en limiter les effets.

**R**ythme cardiaque qui s'accélère, transpiration, tremblements, comportements irascibles... L'ensemble de ces signes, liés au trac, constitue ce que l'on appelle le « syndrome général d'adaptation » (SGA) ou stress (ce mot désigne à la fois la cause et l'effet de l'agression). Le SGA nous concerne tous. Savoir l'appréhender est salutaire dans nos professions, car le stress y est omniprésent.

### Comprendre son comportement

Le syndrome général d'adaptation se développe en trois phases :

- une réaction d'alarme : c'est la phase initiale ; le cœur s'accélère, la respiration devient courte et rapide. Prenons un exemple : vous faites une tournée avec des œuvres difficiles du répertoire. Vous vous sentez obligé de travailler vos partitions dès que vous arrivez dans une nouvelle salle, c'est la phase d'alarme.
- une phase de résistance : le corps s'adapte à l'« agression ». Vous faites quelques erreurs bénignes que vous imputez évidemment à la fatigue des voyages, mais vous continuez à vous entraîner au même rythme

pour garder le niveau.

- une phase d'épuisement : le corps est débordé par le stress si celui-ci persiste. Vous commettez des erreurs importantes qui vous discréditent. Vous risquez également de tomber malade parce que vos capacités de résistance sont à zéro.

### Savoir à gérer la situation

Tout le monde ne réagit pas de la même manière face à une situation stressante. Globalement, nous remarquons :

- les musiciens coléreux, impatientes, avides d'action. Ces réactions peuvent être nécessaires pour faire face et agir dans son environnement professionnel, notamment en période de concours ou de changement (lutte contre le temps et les autres). Pour ces personnes, libérer leur colère en explosant est meilleure pour leur

forme physiologique, mais la suite à gérer dans les relations peut être très lourde de conséquences... Par ailleurs, les émotions d'hostilité (colère, ressentiment, agacement, etc.) sont les plus dommageables pour la santé.

- les interprètes introvertis, dans la passivité et dans la fuite. Ils passeront une partie du temps à éviter les situations conflictuelles, en les limitant dans leur relations avec les autres musiciens, mais sans régler les problèmes à leurs sources.
- et les personnes mesurées. Savoir prendre son temps quand il le faut, être à l'écoute des autres plutôt que de les ressentir comme des obstacles s'avèrent souvent plus profitable. Cela permet également au groupe de travailler dans l'harmonie. Bénéfique à la musique, et à votre propre équilibre. ●

P. R.

### Les troubles de santé liés au stress

**Attention ! À la longue, le stress est susceptible d'entraîner de véritables maladies : des ulcères de l'estomac ou encore des maladies des coronaires, dus à la sécrétion de cortisol. Cette hormone dérégule égale-**

**ment votre humeur. Vous devenez vite irascible. Vous risquez par ailleurs de ressentir une baisse d'énergie et un manque de plaisir. Enfin, le stress entraîne rapidement une perte de sommeil et d'appétit.**