



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

## Votre santé

# Reconnaître les sources du trac... pour l'éliminer !

Se confronter à son stress permet de l'évacuer, et de mieux comprendre ses envies profondes.

**J**e me souviens de ce violoncelliste dont le trac a pris soudain, chez lui, des proportions inhabituelles. Il souffrait de tendinites, de maux de tête, d'insomnies. À ce moment-là, il préparait une audition pour intégrer un grand orchestre en Europe. Or, après s'être réellement interrogé sur ses motivations, il a compris qu'au fond

il ne souhaitait pas partir à l'étranger.

Ces inquiétudes ont persisté tant qu'elles n'ont pas été reconnues et analysées. Au contraire, elles se sont dissipées, aussitôt accueillies et expliquées.

### Se poser les bonnes questions

Se confronter à son trac permet effectivement d'en comprendre les sources et de l'éliminer. À cet égard, les questions essentielles à se poser sont : Ai-je mis la barre trop haute par rapport à mes capacités ? Suis-je suffisamment prêt ? Ce projet est-il bon pour moi ? Ai-je

suffisamment envisagé les conséquences d'une réussite, d'un échec ? Ai-je besoin d'encouragements ? Est-ce que j'ai l'illusion de pouvoir contrôler complètement l'environnement ? Est-ce que j'ai du plaisir à jouer dans ces circonstances ?

### Connaître son potentiel

Prenez la première question, essentielle pour retrouver confiance en soi. Bien connaître ses qualités, ses défauts et ses savoirs-faire, sans indulgence ni complaisance dans une neutralité bienveillante, renforce effectivement le sentiment de sécurité. Vous pouvez vous faire aider par vos proches. Prenez le temps de mettre par écrit ce qui fait votre personnalité et ce que vous avez envie de conserver, d'améliorer ou de changer. Cela sera ensuite beaucoup plus facile, en vous appuyant sur ces connaissances de vous-même, de prendre vos décisions, notamment celles de changer le programme, de vous ménager plus de temps de travail ou encore d'accepter de vous faire aider. Ce travail participera ainsi, progressivement, à l'épanouissement de votre potentiel artistique de musicien. ● P. R.

## Gérer l'angoisse d'une audition

Une audition se prépare techniquement, mais aussi mentalement. À cet égard :

- N'hésitez pas à vous tester en vous faisant «évaluer» par des amis ou des collègues.
- Restez calme : adaptez votre vitesse de travail en fonction de vos capacités et des besoins de la partition, en vous réservant des plages de repos pour récupérer.
- Gérez votre temps : travaillez pour être prêt, en pleine forme, le jour J, et non pas dix jours avant, ce qui peut être aussi

nuisible que prêt deux jours trop tard.

- Pensez à vous enregistrer ou, mieux encore, à vous filmer, pour rester en contact avec une réalité que nous déformons pendant le jeu musical.
- Entraînez-vous à rentrer sur scène, à vous présenter, à saluer et à sortir de scène, avec les vêtements que vous avez choisis pour la circonstance et si possible avec le sourire.
- Enfin, prenez votre temps. La musique n'est pas un concours de vitesse !