

## SANTÉ DU MUSICIEN : UNE PRISE DE CONSCIENCE CRESCENDO

PAR ANTONIN SCHERRER

Il y a tout d'abord ce projet « Trac » en 2006-2007, porté par la bassoniste et coach Dagmar Eise, qui étudie l'effet d'exercices respiratoires comme méthode de gestion du stress face à un public. « Si ses résultats n'ont pas été « renversants », il a eu le grand intérêt d'ouvrir une première discussion sur ce thème avec quelques professeurs et de lancer ainsi une dynamique qui se poursuit aujourd'hui », témoigne Angelika Gusewell, responsable Ra&D à l'HEMU.

De quoi parle-t-on ? « Dans un monde musical de plus en plus sélectif, où une performance de pointe est nécessaire pour décrocher le moindre poste, il est primordial d'intégrer à la formation une discussion ouverte sur le phénomène du trac, de transmettre aux étudiants des méthodes qui leur permettent de mieux le gérer », résume la responsable de la recherche dans le n°28 de la *Revue en éducation musicale*. « Un corpus d'étudiants de l'HEMU et du Conservatoire de Lausanne a rempli une série de questionnaires et de tests standardisés avant et après une première audition. À cette même occasion, leur performance a été évaluée par les professeurs du groupe de recherche et leur pouls a été mesuré pour avoir un indicateur physiologique du niveau de stress qu'ils ressentent. Suite à cela et pendant une période de six semaines, tous les étudiants ont travaillé trois exercices respiratoires avec leurs professeurs, ainsi que seuls à la maison. Lors d'une deuxième audition, les mesures effectuées trois mois auparavant ont été répétées, ce qui a permis les comparaisons et les conclusions sur l'efficacité de l'intervention. » Le mouvement est lancé : si durant la période allant de 1968 à 1997 on



recense 209 publications dans la base de données du Répertoire International de Littérature Musicale (RILM) en entrant les mots-clés #stage, #fright ou #performanceanxiety, leur nombre grimpe à 677 pour la période 1998-2017. À l'HEMU, cette ouverture au phénomène se traduit par la conduite de deux recherches récentes dans le sillage du projet-pilote susmentionné consacré au trac :

### BODY & INSTRUMENT (2014-2017)

qui s'intéresse à l'influence de la conscience du corps sur le son instrumental, porté par la HEM de Genève (site de Neuchâtel) en partenariat avec l'HEMU (Gyula Stuller), l'Université de Bâle et le luthier neuchâtelois Philippe Girardin ;

### ANTECORR (2014-2015)

une étude sur les antécédents et corrélatifs d'une adaptation réussie au domaine musical lors d'une situation de simulation de concours d'orchestre, portée par l'HEMU (Jean-Louis Capezzali et Angelika Gusewell) et l'Institut des sciences du sport de l'UNIL (Roberta Antonini Philippe, Joana Osório et Denis Hauw).

Au bénéfice d'une formation en Médecine des arts et d'une large expérience de coaching auprès des musiciens de l'Orchestre de la Suisse Romande, Roberta Antonini Philippe a pu mettre plusieurs hypothèses quant aux raisons de l'insatisfaction de certains étudiants par rapport à leur prestation le jour de la simulation. En priorité, un manque de stratégies de préparation, qui tranche avec celui des sportifs que la chercheuse a l'habitude de suivre et dont les musiciens auraient tout à gagner de s'inspirer. Certains étudiants n'ont manifestement aucune idée du temps nécessaire pour assimiler les traits d'orchestre qu'ils doivent travailler, d'une bonne organisation du travail et des principes de base d'hygiène de vie – qui recommandent notamment de ne pas s'épuiser les jours précédant un concours –, ainsi que de stratégies pour gérer l'attente avant l'épreuve. Autant de sources de stress potentiel qu'il est parfaitement possible d'éviter, à condition d'être sensibilisé, voire suivi. »

Constat réjouissant : les étudiants semblent eux-mêmes prendre conscience de l'importance d'aborder frontalement – ouvertement – la problématique du stress et du trac, et cela se traduit par un nombre croissant de travaux de Bachelor et de Master consacrés au sujet. Souvent liées à la pratique personnelle, ces études se concentrent pour l'heure sur le champ du jazz, ce qui n'est pas sans surprendre Angelika Gusewell : « Je pensais spontanément que les musiciens de jazz souffriraient moins du trac en raison du caractère plus libre de leur art, or il s'est avéré en discutant avec eux que la peur de se tromper, de ne pas être à la hauteur de ses propres attentes ou de celles des autres, était tout aussi grande que

dans le classique, en raison notamment de références historiques presque aussi strictes. »

Comme il a été exposé dans le travail de Bachelor de Gaynor Gowman, étudiante de Jean-Louis Capezzali, qui proposait une « approche scientifique pour une meilleure compréhension de la physiologie et des pathologies principales du hautboïste », « une meilleure connaissance physiologique du corps permet d'accéder à une pratique d'excellence. En effet, le niveau d'excellence exigé dans la profession musicale ne résulte pas uniquement d'une bonne maîtrise du langage musical, une grande sensibilité et expressivité musicale, parfaite technique digitale mais également d'une parfaite maîtrise et connaissance de son corps. »

En conclusion, si elle se réjouit de l'intérêt croissant porté par les musiciens à leur santé – qui se retrouve d'ailleurs dans les médias, à l'image

du reportage réalisé début avril 2018 par Viviane Gabriel pour le 19:30 de la RTS avec le concours de Gyula Stuller et d'une étudiante de l'HEMU (voir encadré) –, Angelika Gusewell estime qu'il y a encore du chemin à faire pour systématiser cette prise de conscience. Les mesures à prendre par la haute école ne sont pas forcément celles auxquelles on pense. « Dans ce registre très subjectif, il n'est pas productif de proposer à toutes et à tous les mêmes solutions. Chacun doit trouver sa propre manière de gérer son trac... sans parler de ceux qui n'en souffrent absolument pas ! Il est important d'avoir bien présent à l'esprit que l'on ne va pas supprimer le trac, que celui-ci a même des composantes bénéfiques, et que les cas de celles et ceux qui sont réellement entravés dans leur pratique musicale sont plutôt rares. Il convient dès lors pour l'HEMU de mettre en place des modules à la carte, visant autant (voire

davantage !) à rendre les étudiants efficaces *en amont* – dans leur préparation – que capables de contenir les assauts du stress lors de la situation de performance. » Affaire à suivre.

### POURUIVRE EN IMAGES

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS  
POUR RÉALISER SON RÊVE  
Reportage de la RTS,  
diffusé le 1<sup>er</sup> avril au 19:30

La question de la maîtrise du stress et le chemin pour y parvenir passionnent. Ce sujet a fait l'objet d'un court mais intense reportage avec le concours du violoniste Gyula Stuller et de la hautboïste Camille Giroudo, respectivement professeur et étudiante à l'HEMU. On y apprend, pour l'anecdote, qu'au début de sa carrière, à l'heure de ses premiers concours, Gyula Stuller a poursuivi un entraînement strict concocté par son père, psychologue du sport !

