

Émile DELANGE

***LE TRAC : COMMENT S'EN SERVIR  
COMME ALLIÉ DANS LA  
CONSTRUCTION DE L'ARTISTE ET DU  
« MOI »***

ESM Bourgogne Franche-Comté 2019



Émile DELANGE

***LE TRAC : COMMENT S'EN SERVIR  
COMME ALLIÉ DANS LA  
CONSTRUCTION DE L'ARTISTE ET DU  
« MOI »***

Directeur de mémoire : Jean Tabouret  
ESM Bourgogne Franche-Comté 2019

Remerciements :

Je remercie mon professeur, Marie Béreau, et ma tutrice, Szuwha Wu, dont l'enseignement m'a été précieux pour la réalisation de ce mémoire. Je remercie également Christian Wolff et Odile Ramillon, qui ont accepté de me partager leur riche expérience artistique et du trac, et qui m'ont aidé à orienter ma réflexion.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	p. 7
I - LE TRAC : DE SES ORIGINES À SON EXPRESSION .....	p. 10
A/ ORIGINES ÉTYMOLOGIQUES .....	p. 10
B/ SYMPTÔMES PROBLÉMATIQUES .....	p. 11
C/ ORIGINES PSYCHOLOGIQUES .....	p. 13
1. La nouveauté, l'incertitude .....	p. 13
2. La relation du son et du geste .....	p. 14
3. Action, expérimentation et inhibition .....	p. 14
4. Expérience de la cage d'inhibition .....	p. 15
5. Les traits de personnalité .....	p. 17
6. L'anxiété générale .....	p. 20
7. Les schémas de pensées négatives .....	p. 21
8. Le statut d'artiste .....	p. 22
D/ ORIGINES SOCIALES .....	p. 23
E/ CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET TRAC POSITIF .....	p. 25
II - DES SOLUTIONS POUR LA CONSTRUCTION DU MOI .....	p. 27
A/ LES SCHÉMAS PSYCHOLOGIQUES .....	p. 27
B/ L'ASPECT CORPOREL .....	p. 31
C/ TRAC ET PÉDAGOGIE .....	p. 33
1. Les auditions .....	p. 33
2. La préparation .....	p. 34
3. La motivation .....	p. 35
4. Observations et expériences personnelles .....	p. 35
CONCLUSION .....	p. 38
BIBLIOGRAPHIE .....	p. 40



## INTRODUCTION

La musique est une pratique artistique, riche, qui appelle à développer des habiletés motrices complexes, et une conscience accrue de l'intérieur sensitif, mental et émotionnel de l'individu. Son apprentissage, pour qu'il soit heureux, nécessite un équilibre délicat des facteurs extérieurs et intérieurs influant sur l'artiste, qui alimentent alors son plaisir et sa motivation. L'artiste est en premier lieu un être humain, dépendant de son passé, son environnement, et donc de ses passions, désirs, peurs, forces, faiblesses. Selon sa sensibilité, tout ce paysage intérieur s'exprime plus ou moins dans ses gestes; tout particulièrement lors d'une représentation artistique.

L'artiste qui se donne au public est nu; il tente de camoufler son « Moi », quelquefois, derrière le personnage qu'il incarne, mais le public n'est pas dupe : c'est bel et bien cet artiste qu'on voit jouer là. L'artiste face au public est nu et c'est le plus grand don qu'il puisse faire au public -et parfois sa plus grande peur : se livrer en entier, avec tous ses caractères intérieurs, ses forces et ses faiblesses. Sous les projecteurs, observé de tous, chaque geste compte, et chaque instant est unique, à la fois éphémère, et cristallisé à jamais; impossible de rebrousser chemin, c'est là la terreur magnifique du théâtre vivant. C'est un étau qui se crée pour l'individu, entre son gigantesque désir d'expression, et sa « peur de la mort », sa peur de l'échec, du geste mal placé. L'artiste est tiraillé entre sa peur et son excitation; et s'apprête à sublimer son paysage intérieur et son travail, et le travail éventuel d'un compositeur, par son action.

De cette tension naît le trac. Le trac est d'abord quelque chose de commun, que le spectateur connaît et que le comédien éprouve, autour du quel se lie la prestation. Il est éprouvé-connu par une majorité d'individus. Cependant il n'est ni similaire pour chacun, ni immuable. Rien n'est immuable, pas même le trac. Il est significatif d'un état d'être, de percevoir le monde autour, le spectateur, la musique. Il survient lorsque « l'éprouvé » est le plus vulnérable, nu face à la foule, le mettant face à ses réalités internes. Il n'y a rien de fatal là-dedans. C'est au contraire l'éclairement de son intérieur que peut observer l'artiste qui expérimente réellement; contrairement à l'artiste qui subit.

Le trac est perçu pour certains comme un problème à surmonter, par d'autres comme Louis Jouvet<sup>1</sup>, comme une clef nécessaire à l'action artistique : « Le trac chez l'acteur (ou l'artiste) est un adjuvant, une sorte de préparation à l'anesthésie scénique, à l'inspiration, pour accueillir la grâce sans laquelle il n'y a pas de grand comédien ». Il concerne un grand nombre de musiciens. Dans une étude réalisée aux États-unis auprès de deux mille musiciens professionnels de quarante-huit orchestres de l'International Conference of Symphony and Opera Musicians, le trac (stage fright) est la plainte la plus fréquente : 24% des musiciens le considèrent comme un problème de santé et 16 % comme un grave problème de santé. Des musiciens légendaires tels qu'Arthur Rubinstein, Horowitz, Pavarotti, Pablo Casals, Tchaïkovski ont éprouvé le trac.

J'éprouve moi aussi le trac, de multiples manières différentes, correspondant à des expériences de préparations et de représentations aussi multiples. Je l'ai longtemps vécu comme un ennemi. Jusqu'à ce que j'entende parler autour de moi du « trac positif ». Pour moi il n'y avait rien de positif dans cette peur incontrôlable, imprévisible qui changeait mon état habituel, me demandant une grande « ré-adaptation ». J'ai passé de nombreuses années à combattre le trac, à tenter de m'y adapter sans entrevoir que c'était déjà un moyen d'adaptation mis en place par mon organisme, et qu'il pouvait même être un allié. Je m'y suis ensuite confronté en tant que pédagogue, auprès de certains élèves très anxieux. Il s'agit là d'une réaction physiologique mystérieuse pour beaucoup d'individus, car reliée à toutes les facettes -déjà évoquées- de l'artiste. On le dit parfois, sans qu'on sache vraiment pour quelle raison, « positif » ou « négatif ». Christian Wolff, professeur de violoncelle au CRR de Dijon, parle de « peur de la mort » : « En concert, le temps défile, on ne peut pas revenir en arrière (pas comme dans une séance d'enregistrement par exemple). On est à l'affût de l'erreur comme on est à l'affût du danger. Comme sur le bateau dans la tempête, le concert peut éveiller une sorte d'instinct de survie accru, qui peut être nécessaire au bon déroulement du concert (trac positif) ou handicapant (l'autre trac). » Au fur et à mesure de mon

---

<sup>1</sup>JOUVET Louis, *Réflexions du comédien*, Librairie théâtrale, 1997 (1ère édition : 1941)



apprentissage, puis de mes recherches, le trac est devenu de moins en moins un ennemi à surmonter, et de plus en plus un allié à apprivoiser. Son étude m'a semblée incontournable dans ma pratique, et est absolument nécessaire pour l'élève qui le vit difficilement, et veut développer un rapport juste à la musique, plein de plaisirs et de mûrissements.

La première partie de mon travail a consisté à comprendre plus profondément le trac à propos de tous ses aspects, physiologique, psychologique, symptomatique, social... *LE TRAC : le comprendre pour mieux l'apprivoiser*<sup>2</sup>, de André-François Arcier, m'a beaucoup aidé en ce sens, car il aborde le trac à travers toutes ces caractéristiques, de manière très large, en faisant référence à de nombreux professionnels reconnus et divers tels que des neurobiologistes, nutritionnistes, psychologues, physiologistes, acteurs, metteurs en scène, comédiens, musiciens. Le retour à des données physiologiques, (neuronales, chimiques, en relation avec la topographie cérébrale) que le trac provoque ou dont il découle est important : il permet d'abolir définitivement la barrière mystérieuse qui oppose l'esprit au corps : effectivement et particulièrement en ce qui concerne le trac, et l'artiste en général, le corps et l'esprit sont intimement liés. L'esprit d'ailleurs n'est qu'une partie du corps, un outil, et ne saurait en être séparé ou différencié. Les caractères psychologiques d'une pathologie sont toujours liés à des symptômes physiologiques, et vice-versa. Une analyse approfondie des mécanismes physiques du trac permet enfin de mettre en évidence son aspect allant d'inhibiteur à positif.

Mon deuxième axe de travail se nourrit particulièrement de mon expérience personnelle vis-à-vis du trac, afin de comprendre comment le trac peut être un allié dans la construction intérieure. C'est une question qui me tient particulièrement à coeur, puisque le violon est pour moi un moyen de se réaliser au sens large, un grand sentier qui sert de base à mon chemin personnel.

---

<sup>2</sup> ARCIER André-François, *Le trac : Le comprendre pour mieux l'apprivoiser*, Alexitère, 1998

## I - LE TRAC : DE SES ORIGINES À SON EXPRESSION

### A/ ORIGINES ÉTYMOLOGIQUES

Une confusion de vocabulaire est souvent présente lorsqu'on discute ou se documente à propos du trac : trac, stress, anxiété, tout cela se mélange sans qu'on en distingue bien les frontières. Un petit point étymologique me semble d'abord important, puisque je souhaite particulièrement orienter mon sujet vers le « trac », d'autant plus que l'origine du mot « trac » est particulièrement inspirante et imagée.

Le « trac » :

Le mot apparaît dans la langue française au XVe siècle. Dans le dictionnaire de l'Académie Française de 1798, il désigne entre autres la trace, piste des animaux sauvages. Dans l'ancien français, le mot *estraquer* définit l'action de suivre les traces du gibier dans la neige. Au XIXe siècle, la *traque* est un terme utilisé par les chasseurs : traquer le gibier consiste à enfermer l'animal dans un cercle de chasseurs qui se resserre de plus en plus. Le Larousse (2014) le définit comme étant une « angoisse irraisonnée éprouvée au moment de paraître en scène ou d'entreprendre une action ». Le trac est un mécanisme d'auto-défense « réflexe », qui n'est pas en adéquation avec la situation réelle. Il s'agit d'un système perfectionné, mais automatique, qui nous provient de nos ancêtres primitifs; alors le trac était mis en place par l'organisme afin d'être capable d'affronter un danger, tel qu'un prédateur, ou de le fuir. Arcier le relie au verbe « tracasser » et le perçoit comme une forme particulière d'émotion. Il l'associe à « l'anxiété de performance scénique », pouvant être négative (maladive) et positive (stimulatrice).

Le « stress » :

La définition du « stress » est parfois très proche de celle du trac. Pour l'endocrinologue Hans Selye le stress est l'ensemble des moyens

physiologiques et psychologiques mis en oeuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. Quant à la définition du Larousse (2014) : « le stress est l'ensemble de perturbations biologiques et psychiques provoquées par une agression quelconque sur un organisme. Il est déclenché par le cerveau, qui stimule la sécrétion de corticoïdes et d'adrénaline par les surrénales. Il s'ensuit une activation générale non-spécifique, physique et psychique, favorable à la défense de l'organisme. Un stress intense ou prolongé peut être source de divers troubles (anxiété, fatigue..etc.). ».

La seule différence notable que je constate entre le trac et le stress est cette notion de durée éventuelle, qui plongerait le sujet dans un état de constante anxiété. Et que c'est un mot anglais.

L'anxiété :

Quant à l'anxiété, il s'agit d'une vive inquiétude née de l'incertitude d'une situation, de l'appréhension d'un événement. Ici est moins présente la notion d'énergie mise en place par le corps pour réagir à la situation. Il n'y a qu'appréhension, voire impuissance. Tandis que le trac, s'il prend source en partie dans l'anxiété de l'individu, est déjà un moyen d'adaptation mis en place par l'organisme.

## B/ SYMPTÔMES PROBLÉMATIQUES

Le trac s'exprime de manières très largement variées :

-Par la rapidité du rythme cardiaque, l'excessive tension musculaire, la sécheresse de la bouche, une respiration courte, des tremblements (des mains, des pieds, des mollets, des lèvres, des paupières), la vasoconstriction périphérique (diminue la température des doigts, leur sensibilité, l'agilité des muscles les plus fins), des pâleurs et sensations de froid, des érythroses du visage (les joues rouges) et sueurs (des mains par exemple).

-Par des distorsions du mécanisme cognitif, pouvant concerner la précision et la rapidité du geste, la prise d'une décision optimisée à chaque moment du jeu instrumental, la qualité de la mémorisation.

-Par des pensées négatives et des schémas leur correspondant.

Certains symptômes sont directement liés aux utilités qu'avait le trac dans les situations d'urgences passées. L'accroissement de la tension musculaire avait une signification, un but, toujours dans cette réaction primitive et ancestrale : augmenter la force musculaire, diminuer la sensibilité aux traumatismes. De plus, la transpiration des mains et des pieds n'est pas du tout en rapport avec la régulation thermique. Elle existait, dans cette situation primitive d'urgence, pour faciliter la préhension. Mais pour les artistes, chanteurs, musiciens, danseurs, ces réactions peuvent avoir un effet catastrophique.

Le trac influe particulièrement sur ce qui n'est pas encore pleinement acquis par l'artiste, ce qui est le plus fragile, tel que les registres extrêmes de la voix pour les chanteurs.

Paradoxalement, on peut déjà observer ici un caractère du trac utile au développement de l'artiste. Prenons l'exemple du violoniste : les trois critères principaux de son jeu, de son travail et de son écoute du son résident en son timbre, sa justesse et sa pulsation. Si lors d'une prestation, sous l'effet du trac, tel ou tel critère est moins bien maîtrisé qu'habituellement, c'est que celui-ci n'est pas encore assez bien acquis, « ingéré » par l'apprenant. Le travail est donc facilement orienté vers ses plus grandes difficultés.

Au niveau de la production sonore, La sensation de pulsation est souvent un des premiers aspects du jeu à pâtir du trac. Les musiciens classiques, des nazes du swing ? Pas que :

Adam et Wieringen ont effectué des travaux<sup>3</sup> portant sur les effets de l'anxiété sur une performance de précision. Ils indiquent que le choix du moment pour débiter le mouvement et la synchronisation du mouvement constituent la dernière composante et la plus difficile à acquérir lors de l'apprentissage des habiletés motrices complexes (comme on peut les trouver chez un musicien ou

---

<sup>3</sup> ADAM (J.J.M.E.), WIERINGEN (P.C.W.), « Relationships between anxiety and performance on two aspects of a throwing task », International Journal of Sport Psychology, 1983, 14, p. 174-185

un danseur). Or, « le moment pour débiter le mouvement », c'est le jeu bien placé, « en rythme », en relation avec la pulsation.

## C/ ORIGINES PSYCHOLOGIQUES

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (axe HHS), relie les systèmes nerveux central et endocrinien (relatif aux glandes endocrines, qui déversent les hormones directement dans le sang). Il est constitué des interactions entre l'hypothalamus, l'hypophyse (glande endocrine) et les glandes surrénales (situées au-dessus des reins).

L'activation de ce système engendre un état d'éveil émotionnel indifférencié (le trac). La nouveauté, l'incertitude, le conflit et la frustration contribuent à l'établissement de cet état d' « éveil ».

### 1. La nouveauté, l'incertitude :

L'inconnu (la nouveauté, l'incertitude) est source de doute et de trac. Quand on joue une pièce pour la première fois, il est difficile de prévoir comment le corps, l'esprit, les camarades, vont réagir.

Le fait d'expérimenter la (re)découverte d'une oeuvre en direct, en concert, et de réagir à l'état provoqué par le concert, est difficilement anticipable : De multiples facteurs peuvent participer à l'émergence de trac (conditions générales du concert, difficulté de la pièce, fait de l'avoir déjà jouée ou pas, dynamique générale -tourné ou concert isolé-, confiance envers les camarades de musique de chambre...).

Pour cette raison, le fait de jouer une oeuvre « par coeur » est une source de trac pour un grand nombre de musiciens.

## 2. La relation du son et du geste :

De plus, la notion de hasard sur le rapport entre la production sonore et le geste du musicien est facteur de trac. Comment se sentir en sécurité si on ressent n'avoir aucun moyen d'être maître de sa production sonore ? L'apprentissage de la musique, bien souvent et fort heureusement, se fait à travers l'écoute, le mimétisme et l'instinct. Mais pas toujours par la sensation accrue des muscles et membres participatifs de la production sonore. Pourtant, en situation de scène, et de trac, lorsque le corps est « différent », et que la réaction du corps au chant intérieur est « différente », et que le son lui-même en devient différent : comment s'adapter à cela, hors de nos repères habituels, si on ne sent pas ce qui change réellement et précisément à l'intérieur de notre propre corps ! Comment comprendre que le corps a besoin de respirer confortablement si on n'a pas conscience de notre respiration saccadée ? Comment vivre les bons appuis (physiques) et les bonnes détentes si dans notre travail au préalable, on n'a pas conscience que la musique en est nécessairement constituée ?

Cette prise de conscience des mécanismes corporels m'a été nécessaire; elle est nécessaire au traqueur. Je ne pense pas qu'elle doive constituer le centre du travail du musicien, particulièrement pour celui pour lequel la scène n'est pas inhibitrice. Il s'agit d'une solution afin de permettre, à terme, de revenir à l'essentiel : Que le son produit par le musicien soit identique à celui qu'il a imaginé, dans son anticipation-imagination proche. Il s'agit de relier le geste au son imaginé, au « chant intérieur », afin de le produire identiquement, sans devoir initier le geste. Le musicien, pour être réellement acteur de son jeu, doit à la fois agir, et réagir.

## 3. Action, expérimentation et inhibition :

Plus que cela, la scène doit devenir pour tout musicien un espace où il expérimente (où il joue); où il est pleinement acteur de sa prestation. Ce qui me semble intéressant est, que le trac inhibiteur semble incompatible avec l'expérience juste : ce trac, qui détourne l'artiste de son activité principale, qui détourne ses sens de sa prestation, et qui détourne aussi sa capacité à réagir,

est initiateur d'un cercle vicieux : effectivement, le « scéniste » a le juste sentiment d'avoir de moins en moins de prise sur ce qu'il joue, sans vraiment réaliser pourquoi; en réalité il ne joue plus : il ne domine pas la situation dans le sens où il n'expérimente plus. En revanche, l'artiste qui, dépassant le caractère inhibiteur du trac, revient à l'essentiel, à l'expérience, et lui donne toute la place, incluant le trac et ses effets (non pas en le niant); celui là voit son trac disparaître : Il est dans l'action. Ce phénomène que je constate à travers mon vécu, me fait penser à une expérience d'Henri Laborit<sup>4</sup> sur des rats, dont la portée dépasse d'ailleurs la relation entre action et inhibition:

#### 4. Expérience de la cage d'inhibition

1. Un rat est placé dans une cage à plancher grillagé et séparée en deux compartiments par une cloison, dans laquelle se trouve une porte.

Un signal sonore et un flash lumineux sont enclenchés et après quatre secondes un courant électrique est envoyé dans le plancher grillagé.

La porte est ouverte. Le rat apprend très vite la relation temporelle entre les signaux sonores et lumineux et la décharge électrique qu'il reçoit dans les pattes.

Il ne tarde pas à éviter cette "punition" en passant dans le compartiment adjacent.

A peine est-il arrivé que le plancher bascule légèrement et active les signaux et quatre secondes plus tard le choc électrique.

Il doit cette fois parcourir le chemin inverse et le jeu de bascule recommence, ainsi que les signaux et le choc électrique.

Il est soumis à ce va et vient pendant dix minutes par jour pendant huit jours consécutifs.

A l'auscultation, son état biologique est excellent.

2. Cette fois deux rats sont placés dans la cage mais la porte de communication est fermée.

---

<sup>4</sup> <https://www.alasanteglobale.com/laborit.html>

Ils vont subir le choc électrique sans pouvoir s'enfuir.

Rapidement ils se battent, se mordent et se griffent.

Après une expérimentation d'une durée analogue à la phase 1, ils sont auscultés et leur état biologique, à part les morsures et les griffures, est excellent.

3. Dans cette nouvelle expérience, un rat est placé seul dans la cage avec la porte de communication fermée.

Le protocole est identique aux précédentes expérimentations.

Au huitième jour, les examens biologiques révèlent :

- une chute de poids importante;
- une hypertension artérielle qui persiste plusieurs semaines;
- de multiples lésions ulcéreuses sur l'estomac.

Constat : L'animal qui peut réagir par la fuite (expérience N°1), ou par la lutte (expérience N°2) ne développe pas de troubles organiques.

L'animal qui ne peut ni fuir ni lutter (expérience N°3) se trouve en inhibition de son action et présente des perturbations pathologiques.

Voilà ce que cette expérience m'évoque :

-D'abord, la relation entre la cage et la scène : l'artiste, comme le rat dont on a fermé la trappe, ne peut pas s'enfuir; il ne se l'autorise pas, pour des raisons d'ego, et culturelles que je ne remettrai pas en question ici. Si l'artiste s'aperçoit que les actions qu'il engendre se révèlent inefficaces sur son jeu, et qu'il abandonne sa capacité d'action, il peut aisément se retrouver dans une position très similaire à l'expérience n°3 : Il ne fuit pas, ni n'agit. La douleur des « erreurs » qu'il perçoit l'inhibe. « Il en est de même pour l'être humain. Dès qu'il se trouve enfermé, coincé dans une situation sans issue et qu'il ne peut réagir par la fuite ni l'attaque il se trouve dans une situation qui provoque des symptômes plus ou moins importants selon son état de santé physique et



psychique antérieur et la durée de la situation. » (il s'agit là du trac, en tant que réaction pathologique, inadaptée)

-Mais alors la conséquence de tels événements pour un individu dépasse le cadre de la scène : s'il en va de même du rat et de l'humain, alors des événements de ce genre, répétés, peuvent mener à des dérèglements profonds de l'organisme, physiques et psychiques. La scène peut avoir un effet dévastateur sur l'individu, dans le prolongement d'un trac inhibiteur, si elle est mal abordée.

#### 5. Les traits de personnalité :

Le trac est directement lié au caractère général d'un individu, qui découle de toutes ses expériences passées -et si on en croit certains aurait aussi quelque source innée. Certains traits de personnalité favorisent le trac, tels que le survolontarisme; d'autres l'amoindrissent, tels que la nonchalance. Ces deux traits sont effectivement en relation avec l'importance que l'artiste donne à la prestation.

Ossetin<sup>5</sup> a étudié les caractéristiques de personnalité en fonction de l'anxiété de performance chez l'artiste : « La tendance à la névrose, l'inhibition émotionnelle, l'estime de soi basse ou élevée, l'auto-handicap, le point de contrôle, les croyances d'efficacité personnelle et l'optimisme, par opposition au pessimisme, interviennent à leur manière sur l'anxiété de performance scénique »

-La tendance à la névrose :

Elle consiste à percevoir avec plus d'intensité, et à mémoriser plus facilement des informations négatives à propos de soi-même.

-L'inhibition émotionnelle :

Les individus peuvent être séparés en deux groupes : ceux qui inhibent naturellement leurs réactions émotionnelles, et ceux qui naturellement les

---

<sup>5</sup> OSSETIN (J.), « Psychological aspects of performance anxiety », INSTIP Journal, 1988, 5, p. 26-31

expriment. Ceux qui les inhibent semblent réagir à la peur avec des réactions physiologiques plus intenses que ceux qui les expriment librement.

-L'auto-handicap :

Il inclut l'utilisation de drogues, d'alcool, le manque de sommeil, une préparation insuffisante. Plus encore, des techniques de « sabotage », destinées à protéger son estime de soi, sont mises en place par l'apprenant : Il préfère, même inconsciemment, faire passer pour responsable de l'échec le trac, ou ces autres circonstances handicapantes, plutôt que d'éventuelles défaillances-incompétences-insuffisances. Effectivement, une anxiété trop forte qui interfère sur la performance est une excuse sociale plus acceptable pour l'artiste, l'élève ou l'enseignant désappointé par la performance, qui lui évite d'admettre une déficience personnelle ou un conflit intérieur appartenant à son passé.

-Le point de contrôle :

Il fait l'objet de nombreux débats. Les personnes qui ont un point de contrôle interne ont le sentiment d'être maîtresses d'elles-mêmes et de leur environnement. Les personnes qui ont un point de contrôle externe attribuent leurs actions mêmes à des facteurs externes, tels que la chance, le destin, autrui. Pour Christian Wolff, le fait de vouloir contrôler chaque geste est source de blocages physiques, de mal-être, et donc peut s'apparenter au stress. Un certain lâcher-prise est nécessaire (allant de pair avec la respiration) : Le lien entre corps et chant intérieur doit être pré-établi pour qu'au moment du concert, l'individu n'ait plus qu'à « chanter », à imaginer des couleurs sonores et que le corps réagisse à cela. À force d'expériences, il me semble cependant qu'un point de contrôle interne renforce la confiance en soi, en ses capacités à maîtriser la situation, et favorise l'expérience juste en situation de prestation : l'artiste est alors plus enclin à renouveler encore une fois son interprétation.

-La croyance en l'efficacité personnelle :

Elle est liée à l'estime de soi -tout comme l'optimisme et le pessimisme : il s'agit du fait qu'un individu se croit capable ou non de réussir une tâche donnée. Il semble qu'une croyance péjorative en son efficacité personnelle

agisse comme une prédiction, et réduise la qualité de la représentation. J'ai assisté à un cours de Szuwha Wu où pour cette raison, elle faisait projeter à l'élève une prestation réussie. Il s'agissait de se dire « Cela va être un bon moment, je vais jouer tel ou tel passage de manière très belle... ».

-L'estime de soi :

Elle correspond à la confiance en son niveau, en la préparation des oeuvres (le fait de pouvoir se dire « j'ai fait de mon mieux »), en le fait -notamment- de connaître par coeur les oeuvres.

L'estime de soi peut être entraînée (gestion psychologique) et évolue constamment au fil des expériences de prestation publique. Elle peut faire l'objet de cercles vertueux, ou vicieux. Il semble exister un moyen de casser un tel cercle, solution dont Arcier<sup>6</sup> parle, et qui s'apparente au travail intérieur que les Bouddhistes Zen pratiquent : « La représentation chez un artiste médiocre va relancer sans cesse une autocritique vive, en maintenant une estime de soi faible. Les études réalisées sur ce point montrent que ce cercle vicieux peut être brisé lorsqu'on apprend aux individus ayant une estime de soi basse à se concentrer sur les détails de la tâche , en modifiant le centrage attentionnel qu'ils portent sur eux-mêmes. Cette nouvelle orientation de la pensée améliore considérablement leur performance publique. »

Dans *Le Zen dans l'Art Chevaleresque du tir à l'arc*, E. Herrigel<sup>7</sup> écrit son expérience au contact d'un maître Bouddhiste Zen. Effectivement, il y développe la philosophie de l'oubli de soi, du centrage de l'attention sur le geste, et de l'action pour l'action, celle qui n'est pas destinée à un but particulier. Notons aussi que dans cette philosophie, l'être humain est complètement envisagé selon un point de contrôle externe. Ce n'est pas nous qui agissons; c'est « quelque chose ».

---

<sup>6</sup> ARCIER André-François, *Le trac : Le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Alexitère, 1998, p. 124

<sup>7</sup> HERRIGEL (E.), *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Éditions Dervy, 1970

Le professeur, aussi, a un impact fort sur l'estime de soi de l'apprenant. Le simple fait de dire à l'élève : « j'ai confiance en toi » conforte celui-ci par la présence d'une confiance extérieure, indépendante du résultat d'une quelconque prestation.

## 6. L'anxiété générale :

L'anxiété générale est liée à l'anxiété de performance scénique. Un musicien généralement anxieux, souffrant, « mal dans sa peau », et mal vis à-vis de son instrument, a toutes les chances de subir un trac inhibant lors d'une prestation. Dans une étude (p.111), Lehrer met en évidence, de manière approximative, que 36% de l'anxiété avant la performance peut être expliquée par l'anxiété générale.

D. Hoppenot<sup>8</sup> énumère, à travers les observations qu'elle a pu faire auprès de ses élèves, différentes relations de souffrance avec le violon, qu'elle nomme le « mal du violon ». Cette souffrance peut provenir d'incapacités, d'une méconnaissance de soi, de la peur (peur de rater, de jouer devant un public ou un professeur), d'une sous-estime de soi et de sa comparaison par rapport aux autres... Elle ressent cette souffrance directement dans le jeu de l'élève concerné (son, posture, fermeture de conscience de celui-ci).

Cette attitude de mal-être avec l'instrument (et parfois, avec soi-même) concerne des musiciens qui, ayant construit leur rapport au violon uniquement à travers une échéance (concours, examen...), ne trouvent plus en eux la ressource nécessaire pour continuer à avancer. L'arrêt de progression, voire parfois, la régression, consciente ou non, fait souffrir. Certains autres sont aigris par des échecs, ou, étant professionnels, par une activité musicale moins intéressante que ce qu'ils espéraient, et leur amour de l'art se ternit. Effectivement, le remède que propose D. Hoppenot, c'est cet amour, un bonheur de jouer et un bien-être permanents, qu'il est nécessaire d'entretenir, allant de pair avec une construction intérieure profonde (liberté, imagination,

---

<sup>8</sup> HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Éditions Van de Velde, 1982, p. 7-15

sensibilité émotionnelle...). Construction nécessaire puisque la musique est avant tout un art d'expression; qui requiert donc d'avoir quelque chose à dire; puis de pouvoir le dire. La technique instrumentale offre ce pouvoir; cependant elle ne doit pas s'opposer au développement interne de l'élève. Elle insiste à plusieurs reprises sur cette dimension : « pouvoir ou ne pas pouvoir s'exprimer ».

D. Hoppenot remet en cause un pan de la pédagogie violonistique. Elle désire faire évoluer une certaine vision du violon, fermée -la vision !- au fait qu'il s'agit d'un instrument difficile, voire tyrannique requérant un travail monumental; cause des souffrances précédemment évoquées. Elle souhaite ouvrir l'enseignement au fait qu'il s'agit, surtout, d'une voie de réalisation du soi, aux sens large et intérieur. Aussi elle pose des questions (« est-ce normal? »), vis à vis de l'angoisse démesurée par rapport à une quelconque prestation.

## 7. Les schémas de pensées négatives :

Selon les résultats d'une étude de Wolfe de 1989<sup>9</sup>, voilà des schémas -de pensées et de conséquences- qui semblent correspondre aux artistes très anxieux:

1. Sur scène, quand j'ai joué ou chanté de façon médiocre, la peur d'une mauvaise réaction de l'auditoire interfère avec ma performance.
2. Quand je suis mal préparé pour une performance, je ne me sens pas bien et je joue moins bien que ce que me permettrait ma préparation.
3. Je souhaiterais avoir la possibilité d'une seconde chance pour rejouer un passage que j'ai mal joué la première fois.
4. Je me demande ce que l'auditeur pense de moi.

---

<sup>9</sup> WOLFE (M.L.) « Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety », *Medical Problems of Performing artists*, 1989.

Lien internet : <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1141&article=1423&action=1>

De plus, selon Arcier<sup>10</sup>, six classes d' « erreurs » classiques alimentent des schémas de pensées négatives correspondant à l'anticipation du danger :

1. « L'inférence arbitraire » consiste à tirer des conclusions défavorables portant sur le présent ou le futur, sans tenir compte des faits (si je n'ai pas mon concours, je ne vaudrai plus rien au regard des autres; si je ne peux pas participer à ce festival, je me demande pourquoi je vis).
2. « La personnalisation » consiste à toujours rapporter à soi-même les problèmes rencontrés.
3. « La surgénéralisation », ou la généralisation excessive propose une conclusion large à partir d'événements limités (si je n'ai pas réussi ce concours, plus personne ne me prendra dans sa troupe).
4. « L'abstraction sélective » est le fait de s'attacher à des détails isolés, de telle sorte que la signification d'ensemble de la situation n'est plus perçue (j'ai mal joué ce passage; si les autres musiciens s'en rendent compte ils n'auront plus confiance en moi).
5. L'amplification ou la maximalisation des éléments négatifs et la minimisation des éléments positifs font que l'artiste exagère ses difficultés, surestime les conséquences d'événements indésirables, et n'utilise pas les données favorables (si je ne me souviens pas d'un mot, je perds la mémoire de tout mon texte).
6. « La dichotomisation », qui consiste à avoir un jugement de valeur qui s'exerce uniquement de façon duale dans un registre bon ou mauvais, sans exploiter les solutions intermédiaires (je suis nul, je ne réussirai jamais une audition).

#### 8. Le statut d'artiste :

Une autre raison du trac est pour moi liée au fait que l'élève, parfois en désaccord avec les conseils du -bienveillant- professeur, n'ose pas exprimer son avis (en son) par peur de décevoir son maître. La faute est pour moi partagée. Le maître devrait toujours, en vue d'une prestation, conseiller à l'élève d'être le seul « maître » de son jeu, et son seul juge. Si désaccord il y a,

---

<sup>10</sup> ARCIER André-François, *Le trac : Le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Alexitère, 1998, p. 194

il doit être débattu et résolu au préalable, dans l'espace-temps du cours. Le professeur doit être attentif à l'intérieur artistique de l'élève, et toujours lui permettre de s'exprimer et de se développer. L'élève est déjà artiste, au même titre qu'il est déjà instrumentiste ou chanteur, et il est essentiel que cette part de lui se développe parallèlement au reste.

## D/ ORIGINES SOCIALES

La hiérarchie sociale :

Dantzer<sup>11</sup>, suite à une autre expérience sur des souris, conclut : « Les stimulations sociales ont une influence marquée sur l'activité hypophyso-corticosurrénalienne (un sous-axe de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien). On note une différence entre les individus dominants et dominés; ces derniers présentent une activité hypophyso-corticosurrénalienne plus élevée. »

La hiérarchie de domination sociale a donc un impact également sur l'état d'éveil de l'individu.

La situation familiale :

André-François Arcier cite<sup>12</sup> une étude américaine relative aux stress interne et externe et leur association, et aux dynamiques de succès et d'échec des apprenants :

---

<sup>11</sup> DANTZER (R.), in Neurobiologie des comportements, Hermann, 1984

<sup>12</sup> ARCIER André-François, *Le trac : Le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Alexitère, 1998, p. 238

« Une étude, réalisée sur des étudiants de conservatoire de musique, se proposait d'analyser les effets du stress et de l'histoire familiale vis-à-vis du succès ou de l'échec, dans leurs études musicales, et la relation de ces profils d'étudiants avec l'anxiété de performance.

Les auteurs distinguaient deux types de stress : les stress externes, comme la situation socio-économique, l'éducation, et les stress internes, comme l'attitude des parents vis-à-vis du choix de la carrière de leur enfant.

Les élèves à succès étaient ceux qui ne connaissaient qu'un seul type de stress, qui suivaient un enseignement dans une école privée (aux États-Unis), dont les parents étaient heureux en mariage et jouaient d'un instrument de musique; ces élèves s'entendaient bien avec leur fratrie et vivaient leur frère et soeur comme des supporters; leur choix de carrière était approuvé par leur père; les parents avaient une relation détendue avec leur progéniture. Cependant, leur mère trouvait ces enfants difficiles parce qu'ils avaient une personnalité indépendante et obsessionnelle. Ces étudiants avaient une bonne estime d'eux même et n'hésitaient pas à changer d'enseignant si cela était nécessaire.

Les élèves dont le profil s'orientait vers l'échec subissaient les effets du stress externe et interne. Ils avaient souffert d'une quelconque forme de perte dans la famille. Ils étaient le plus souvent dans une école publique ou un conservatoire de musique; ils avaient une mauvaise estime d'eux-mêmes. Ils voyaient leur fratrie comme des rivaux et trouvaient leur mère anxieuse et autoritaire. Leurs parents ne jouaient pas d'un instrument de musique. Ces étudiants semblaient projeter leur relation familiale insatisfaisante dans leur conservatoire. Ils considéraient leurs pairs comme des compétiteurs et rechignaient à se faire aider, si cela était nécessaire. Ils trouvaient leur père distant et critique. Ils étaient nerveux et anxieux par rapport à leur engagement professionnel et souffraient plus souvent de problèmes de santé, de solitude et d'anxiété de performance scénique. »

Tout d'abord, les élèves dont le profil s'oriente vers l'échec sont associés ici à de plus grands problèmes d'anxiété de performance scénique. À l'origine de cela, semblent prendre une place importante : la situation familiale, les relations avec les parents, les frères et soeurs, la place de la musique dans la famille, l'approbation de la voie choisie par les parents l'apprenant. Cette étude



confirme également que l'estime de soi joue un rôle important dans la construction du trac.

## E/ CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET TRAC POSITIF

Pourtant le trac a d'abord physiologiquement un effet mobilisateur et dynamisant permettant souvent de mieux appréhender la scène. Tâchons de comprendre, à travers le mécanisme corporel, ce qui peut faire passer le trac d'un statut « dynamisant » à inhibiteur.

Le système réticulaire :

Le système réticulaire est une formation de nerfs ayant l'aspect d'un réseau serré de fibres, ayant le pouvoir de renforcer (facilitation) ou de réduire (inhibition) l'activité du cortex. Peu stimulé, il entraîne effectivement peu de trac, mais également une émotion artistique faible, peu propice à une prestation de qualité. Lorsque le cortex est activé, stimulé, il résulte d'une part une augmentation du tonus musculaire et une facilitation de toute l'activité motrice, et d'autre part, une intensification de certaines réactions végétatives telles que la pression artérielle, le rythme cardiaque, les sécrétions salivaires et lacrymales, etc. Au-delà d'une certaine intensité, expérimentalement, on peut voir l'apparition d'un comportement désorganisé de frayeur, de panique, de trac, sous-tendu par des manifestations neurovégétatives intenses.

La stimulation du système réticulaire, à faible dose, a effectivement un effet dynamisant très propice à l'exécution musicale. Mais c'est l'excès d'activation qui provoque des dérèglements trop grands à gérer pour l'artiste. De plus, celle-ci semble intimement liée à la fois à l'éveil général de l'artiste (disponibilité sensorielle, ouverture à son environnement) et à sa disponibilité émotionnelle. Cela nous amène à étudier le système limbique.

Le système limbique :

Le système limbique est le cerveau des émotions. Il intègre un contenu affectif spécifique aux données extérieures, cela en fonction du vécu antérieur. Plus précisément c'est au niveau de l'amygdale et de l'hippocampe que s'effectue le marquage émotionnel et la mémorisation des événements de la vie. Il réalise aussi l'intégration des succès et des échecs.

Cela signifie que les émotions ressenties par l'individu sont liées à son passé, aux événements qui l'ont marqué; et qu'une situation anxiogène, si elle est vécue à nouveau, a toutes les chances de l'être encore. De même, une expérience positive favorise la construction d'émotions positives.

## II - DES SOLUTIONS POUR LA CONSTRUCTION DU MOI

Réciproquement, le trac permet à l'artiste de mieux se connaître, et l'artiste grandissant apprend toujours mieux à gérer son trac. Il ne s'agit pas seulement d'observer le trac sur scène et d'en déduire un état, psychologique, corporel, à court et moyen terme.

D'abord, envisager le trac dans le cadre d'une progression globale, et plus uniquement de manière ponctuelle (le concert/l'audition) permet de prendre beaucoup de recul, et même paradoxalement (et positivement) de faire diminuer la dose d'appréhension, de trac. En effet, le fait que le spectacle vivant soit fondé sur la prestation « en live », où l'éphémère et le non-droit de revenir sur ses pas ont une place fondamentale, est une grande source du trac (et on l'a déjà abordé, le trac a pour cette raison une place fondamentale et nécessaire). Redonner au trac sa place première, sans le nier, en acceptant totalement de « jouer » avec lui, permet à l'élève d'expérimenter pleinement « en direct ». C'est déjà une avancée majeure pour lui que celle-ci.

Cela dit, le trac est un bel indicateur d'une belle (ou non) préparation et d'un bel état (présent ou non). En fonction, pour chacun, de ses expériences passées, on peut ainsi établir empiriquement des manières de toujours mieux aborder la scène.

### A/ LES SCHÉMAS PSYCHOLOGIQUES

Je pars du principe que le trac excessif (et donc inhibant) est dû notamment à des schémas de pensée qui le provoquent, et qui ne permettent pas d'aborder la scène, le rapport avec le public, ou à l'examen, ou à la famille, ou au succès à plus ou moins long terme, de manière juste.

Le trac est comme l'expression des tensions internes relatives à tous ces sujets, tels que le sur-désir de bien faire, de plaire, d'être meilleur que soi-même (ce qui n'est pas la même chose que donner le meilleur de soi). Ainsi l'artiste qui résout petit à petit ces tensions internes voit logiquement son trac

et sa relation à l'espace scénique évoluer. Au fur et à mesure de son apprentissage, l'artiste apprend à anticiper les schémas-cercles vicieux de pensée, et à les éviter ou les ignorer; et à nourrir les schémas-cercles vertueux.

Les schémas-cercles vertueux :

Voilà quelques exemples personnels de schémas de pensée, que je crois bon de nourrir:

le jeu (littéralement) : L'aspect du jeu est pour moi primordial. Dans le jeu, l'individu est à la fois complètement disponible pour l'expérience, et sans tension échec-réussite. Le jeu pour le jeu se passe de sa fin. Si l'élève n'est pas encore familiarisé avec le jeu, s'il ne trouve pas la relation entre le jeu et son jeu instrumental, je conseille de trouver des jeux psychologiques relatifs à la prestation. L'un qu'on connaît bien -que je n'ai jamais pratiqué !- : imaginer le jury d'examen en maillot de bain. En revanche : « Jouer pour le pupitre au fond de la salle, ou une poignée de porte...! ».

les bonnes raisons de jouer (de son instrument cette fois) :

-donner du plaisir au public, et en prendre : Le plaisir de jouer pour soi, pour les autres, et de remarquer que les autres ont du plaisir à nous écouter jouer. Un enfant qui baigne dans cet état d'esprit à travers l'enseignement qu'il reçoit, et son entourage familial-proche (très important) vit la prestation publique comme un bon moment évident.

La pratique amateur permet d'ailleurs d'éprouver ce plaisir direct, sans se soucier d'une quelconque réussite sociale.

-donner une vision personnelle, peu importe son niveau, d'une oeuvre qu'on trouve magnifique

-ne pas concentrer sa préparation sur la gestion de telle ou telle erreur, mais percevoir l'oeuvre de manière globale (L'antipode de « l'abstraction sélective » d'Arcier)

-Donner des émotions : Le travail des émotions qu'on veut donner au public est d'autant plus important si le trac est une forme particulière d'émotion. Il est évident qu'il est intimement lié à l'intérieur émotionnel de l'artiste. En revanche c'est une hypothèse que je formule (que je constate empiriquement) : je pense que plus l'intérieur est dirigé vers les émotions découlant du discours musical, moins il donne de place aux émotions qui ne le concernent pas, et dont découle le trac. Marie Béreau, mon professeur de violon à Dijon, demande à ses élèves de réaliser un travail d'imagination à propos des oeuvres étudiées-représentées. Il s'agit d'imagination émotionnelle, de caractères; « raconter une histoire ». Ce travail me permet pour ma part de donner plus d'importance à ce qui doit en avoir : ce que je veux donner au public; et moins d'importance à une quelconque appréhension.

la relativisation de la prestation :

-« Cette prestation n'est pas un but en soi. Mon but est ma progression globale, et quelle que soit l'issue de cette prestation, celle-ci servira ma progression. »

- « Réaliser une mauvaise prestation ne signifie pas que je joue mal. Ceux qui le pensent ont tort et je n'en suis pas responsable ». Voilà une erreur commune, que je fais moi-même spontanément : L'instrumentiste qui écoute un autre instrumentiste presque inévitablement -et ce n'est pas un problème- juge la prestation à laquelle il assiste. Cependant il doit se garder de juger la personne qu'il entend. En la sentant jouer une fois, il ne peut tout simplement pas la jauger de manière globale.

Sur scène, on donne ce qu'on sait faire : mettre en avant ses qualités.

« On n'est jamais prêt » : C'est effectivement ce qui fait la difficulté et la merveille de l'activité artistique. On peut toujours aller plus loin, toujours améliorer certains aspects de notre jeu. « On n'est jamais prêt » signifie : voilà où j'en suis, voilà quels sont mes défauts, les problèmes qui sont en cours de résolution. Ensuite lors de la prestation, il s'agit de faire de son mieux, avec les outils déjà utilisés, pour que les problèmes en cours de résolution soient le mieux abordés possible. Quant aux problèmes qu'on vient de découvrir, ou pour

lesquels on a pas de clef, les fameux « blocages »... Ceux-là il faut tout faire en amont pour qu'ils disparaissent lors de la prestation, et sinon, penser plutôt à tout le reste...!

Le toujours plus : « écouter toujours plus finement, s'ouvrir toujours plus à une perception globale du corps et du son, jouer toujours plus juste, chercher toujours plus de belles couleurs sonores... »

« J'ai conscience de ce que j'ai déjà accompli par mon travail, et j'en suis fier, et je suis fier de le présenter. »

Les schémas-cercles vicieux :

Avant une audition ou un concert, l'élève peut rapidement être submergé de pensées vicieuses, négatives ou inutiles. Voilà le choix qui s'offre à chacun, par rapport à ces pensées : Leur répondre, tenter de les transformer en pensées positives; ou les laisser suivre leur cours sans les nourrir, les ignorer, sans développer un raisonnement qui en découlerait.

Ainsi on peut aisément transformer un « Je ne suis pas prêt » en un « On n'est jamais prêt », ou un « Je ne veux pas jouer » en un « Qu'est ce qui me donnerait envie de jouer ? ».

Je pense qu'ignorer les pensées négatives revient à les nier, à les garder enfouies, et pourtant présentes, sous forme de question, de tension irrésolue. Cependant il est vrai aussi que les laisser s'évanouir permet de leur donner moins de place sur le moment. La préparation de la prestation, à court terme, ne doit pas servir à résoudre ce genre de conflits internes. Il est mieux de transformer en schémas-cercles vertueux ceux qui sont vicieux si le mécanisme est déjà connu et facile d'accès. Mais il vaut mieux ignorer les schémas par rapport auxquels on n'a pas encore de réponse.

Le fait d'être simplement présent à son action, à sa respiration, permet de donner plus d'importance aux sensations corporelles, et moins d'importance aux pensées. C'est une attitude largement exploitée par les pratiquants du Yoga

« Ayengar », qui donne au corps une place maîtresse, au sein d'une société qui tend plutôt à l'oublier. N'oublions pas, pour notre part, que le corps et ses positions, dispositions, plaisirs et souffrances, influencent beaucoup celles et ceux de l'esprit (en tant que générateur des pensées).

## B/ L'ASPECT CORPOREL

Le trac, ainsi que le bien être de l'individu, sont dépendants de notre équilibre, entre le corps et l'esprit. Szuhwa Wu parle d'équilibre entre le corps, l'esprit et l'art. D'après elle, l'enfant est un être équilibré : il se dépense toute la journée, il joue, il imagine beaucoup... Aussi elle parle moins de la nécessité de pratiquer un sport aux enfants qu'aux adultes. Elle même s'oblige dans son planning à garder du temps pour : le sport, le yoga, le travail autour de la respiration (elle joue beaucoup en concert). Pour Christian Wolff, être à l'aise physiquement avec l'instrument permet de mieux s'engager dans une situation potentiellement stressante.

Les tremblements :

-Les tremblements qui affectent certains lors du moment traquant ne sont pas différents d'autres tremblements qu'on peut remarquer quotidiennement. Un effort-lever de bras trop soutenu et le bras tremble. Ou le matin, au réveil, les mains qui portent le bol de chocolat chaud, tremblent légèrement. Ces tremblements sont dûs à une trop grande faiblesse des muscles posturaux mis en jeu. Ainsi si les bras tremblent, il y a de fortes chances que les muscles du dos ne les soutiennent pas assez. Notons encore une fois que le trac a tendance à affecter particulièrement ce qui n'est pas encore pleinement acquis. Ainsi celui qui tremble en situation de trac a fort intérêt à muscler ces zones de manière régulière, en prévention.

La technique :

-Pour Christian Wolff, « L'élève a besoin de mettre au clair, précisément, les rapports entre le geste -technique- et le résultat sonore, afin de comprendre tel ou tel défaut de son en situation de stress. »

Comme dit précédemment, la relation entre le son voulu et le geste nécessaire ne doit pas laisser de place au hasard. L'artiste qui apprend à gérer son trac doit inévitablement aussi conforter l'aspect mécanique du corps par rapport à son instrument. Christian Wolff construit à partir de ce principe une pédagogie axée sur la mise en situation d'expérience de l'élève : C'est lui qui cherche et trouve les solutions, tout doit passer par lui pour qu'il l'intègre durablement.

La respiration :

Respirer profondément permet de diminuer le rythme cardiaque. Or son augmentation est un symptôme récurrent du stress. De plus, la pratique d'un sport régulier permet de se familiariser avec l'accélération du rythme cardiaque, et en même temps de l'empêcher de trop s'emballer dans ce genre de situations. Conscientiser la respiration en amont permet de créer des repères de bien être corporel.

En ce qui concerne ce point, il s'agit de contrer le stress en agissant non pas sur la source psychologique, mais sur les symptômes corporels. Il me semble que la création du trac est plus complexe que ce simple sens (de l'esprit vers le corps). Nous vivons dans une société où il est communément admis et enfoui que l'esprit dirige le corps, que le corps répond à l'esprit. Mais je crois que le corps aussi est capable, bien plus souvent qu'on ne pense, de diriger nos pensées. Ainsi, sourire rend joyeux, ou étudier allongé dans son lit n'est pas recommandé pour son efficacité. De même, puisqu'une respiration ample et calme est liée à un état-caractère tranquille, elle permet de le conserver, ou de diriger l'esprit vers cette tranquillité. Peut-être aussi est-ce en relation avec les techniques d' « ancrage » ? Ces techniques, qui se basent sur l'association vécu-émotion créée par le système limbique, consistent à faire correspondre



une émotion à une sensation corporelle, afin d'être capable plus aisément de retrouver une émotion positive.

Le trac : un outil dynamisant :

-Pendant un temps, j'ai eu tendance à me laisser prendre-traverser par le trac; et, partant du principe qu'il était lié à ma tension corporelle, à chercher dans ma préparation à installer une relaxation profonde (type posture de repos en yoga ayengar). J'ai entendu dire récemment par un professeur : « auparavant le trac était fait pour courir ! Si tu as le trac, cours, dévale des escaliers plusieurs fois dans les deux sens. » Il y a certainement un juste milieu à trouver entre les deux. Cependant, aller à l'encontre de l'énergie que propose le trac ne fait qu'accroître le phénomène : tenter de s'adapter à l'adaptation corporelle. J'ai plusieurs fois expérimenté d'aller dans le sens du trac, de me servir de l'énergie (très palpable) qu'il permet d'avoir, et il me semble que c'est une bonne chose.

C/ TRAC ET PÉDAGOGIE :

Tout artiste du spectacle vivant est confronté à la prestation scénique. Le rapport à la scène doit donc être soigné dans tout le développement artistique de l'apprenant; afin d'y conserver ces qualités d'enfant que sont le plaisir de jouer et de partager.

1. Les auditions :

Il est important que l'apprenant soit confronté au regard des autres, régulièrement, et autant que possible dans un climat qui favorise une expérience positive.

Marie Béreau organise régulièrement des « auditions de classe », dans lesquelles le mot d'ordre est « bienveillance ». Chacun y joue une pièce qu'il accepte de présenter, quel que soit le niveau de la pièce ou de l'élève. Puis une

discussion ouverte est ouverte à propos des prestations de chacun, les élèves se donnent mutuellement des conseils, se posent des questions, peuvent vérifier chez certains leurs propres problèmes, et se servir d'autres comme exemples. L'effectif réduit et sélectionné (les élèves de la classe) permet un climat de confiance. Participant à ces auditions, j'ai petit à petit appris à accepter de me donner aux autres tel que je suis, musicalement, et à appréhender mes défauts comme des axes instrumentaux à consolider plutôt que comme des fatalités,. Au même titre qu'on peut appréhender le trac comme un élément évolutif de la personnalité. Au fur et à mesure de ces auditions, j'ai moi-même vu mon trac devenir de moins en moins inhibiteur.

## 2. La préparation :

Szuwha Wu, en vue des auditions-prestations de ses élèves, leur demande une préparation rigoureuse et investie, à travers des approches variées, afin que la future représentation ait toutes les chances d'être une expérience positive pour l'apprenant. Il est important pour elle d'aborder l'oeuvre de manière technique, mentale, musicale. Elle demande aux apprenants de s'enregistrer, de se filmer quotidiennement pour l'efficacité du travail, et pour avoir un point de vue juste de leur production gestuelle et sonore. Dans le travail, elle-même cherche des repères qui peuvent aider en situation de stress (tels que des moments propices à l'expiration, ou l'inspiration). Pour ses élèves, Szuwha crée un tableau où ceux-ci doivent confirmer qu'ils ont enchaîné 50 fois leur morceau, et s'auto-évaluer à chaque fois. Elle met en avant la nécessité de créer un échéancier clair : 15 jours avant l'échéance, l'élève doit être prêt pour enchaîner correctement son morceau. Il ne lui reste plus qu'à être habitué à l'enchaîner, et à corriger des petits détails. Pour les grands élèves, en guise de préparation de concours, Szuwha se sert du cours pour créer une situation la plus réelle possible. Elle oblige l'apprenant, rapidement, à jouer par coeur. Elle fait jouer ses élèves le plus possible en public.

### 3. La motivation :

Il est important que l'élève ait envie de jouer de son instrument, de le pratiquer (dans sa préparation), et de donner quelque chose aux autres. Le professeur doit être particulièrement attentif à la motivation profonde de l'élève (Sa présence dans le conservatoire - école de musique dépend-elle de sa volonté, ou celle de ses parents ?). De plus, il doit s'assurer que le répertoire musical, voire le style musical étudié, et même la façon de l'étudier, conviennent à l'élève. Certains élèves sont moins intéressés par le répertoire classique que par des répertoires de musiques populaires, par exemple. Certains autres sont plus motivés par la musique de chambre. On peut relier le travail de l'instrument et les horizons musicaux connus et appréciés de l'apprenant, en lui proposant des mélodies qu'il est susceptible de connaître (musiques de film, musiques actuelles), ou en lui demandant de choisir une mélodie à travailler. De plus, certains élèves sont réticents à l'égard du travail à partir d'une partition. Sans nécessairement la faire disparaître, il est important d'en avoir conscience pour orienter l'élève vers une approche plus agréable de celle-ci. On peut aussi lui proposer un apprentissage plus oral, à travers la mémorisation de mélodies, à la manière des musiques traditionnelles.

### 4. Observations et expériences personnelles :

Voilà ci-dessous une liste non-exhaustive de quelques cas d'élèves, enfants, adolescents, adultes, qui ont alimenté ma réflexion relative au trac et au stress, dont certains remontent maintenant à plusieurs années. Pour beaucoup, j'y reconnais des erreurs de ma part, qui j'imagine sont nécessaires à l'expérience de pédagogue. On peut y remarquer les influences de l'estime de soi, du rapport à l'autre en général, l'influence familiale, l'adéquation des oeuvres choisies avec le niveau de l'élève.

L'un des adultes auxquels j'ai enseigné avait particulièrement développé des sortes de tics du visage, reflets de ses émotions par rapport à son jeu : j'y voyais de la peur et de la souffrance dues à l'erreur. Je suis parti du principe que le corps aussi, a une emprise sur nos émotions (et pas que, à l'inverse, les

émotions sur le corps). Je lui faisais part de ses « tics », et lui demandais en jouant d'y prêter attention, en tentant de rendre sa pratique plus futile et ludique. Je lui proposais des jeux de regard pour lui faire défroncer les sourcils, regarder par la fenêtre... Le résultat immédiat était plutôt fructueux. En revanche, cela était lié à un sentiment fort et général de mésestime de soi, que nous n'avons pas réussi à faire évoluer.

Une autre élève adulte, que j'ai eue par la suite, était encore nettement plus stressée que ce premier cas. Je le ressentais dans chacun de ses gestes et même sa manière de parler. Nous avons un très bon rapport mais je n'ai pas trouvé la solution pour l'aider à appréhender le violon avec plus de plaisir. Je me souviens d'un cours où voulant être honnête, et fort de ma première expérience (ci-dessus), je lui ai dit directement qu'on percevait son trac lorsqu'elle jouait. Mais cette fois-ci, c'était pire ! Je lui avais presque appris son état, ou confirmé son état de stress qu'elle ne faisait que supposer. Elle a fini par penser que le violon n'était pas fait pour elle, après 10 ans de pratique, et a repris le piano.

Je me souviens aussi d'une année, lors de laquelle j'ai remplacé un professeur en école de musique. Les rapports que j'ai eus avec les divers élèves étaient très variables, alors qu'ils avaient tous cours avec... moi !

Une élève n'était pas là de son plein gré, mais avait été poussée vers le violon par ses parents. Pour son âge, son niveau était tout à fait dans la « norme », mais elle ne pratiquait pas. J'ai décidé de « jouer » le professeur rigide, exigeant un travail de sa part, et discutant avec elle et son père de sa motivation et de son travail. J'ai installé ainsi une atmosphère de cours stressante : elle ne pratiquait pas plus chez elle, mais elle avait de moins en moins envie de jouer, et traquait de plus en plus.

Une autre, également douée, mais aussi peu assidue, a malheureusement suivi son exemple. J'ai décidé de les faire jouer toutes les deux. J'ai choisi un morceau au-delà de leur niveau, qui aurait nécessité un grand investissement de leur part. J'escomptais cet investissement, mais au lieu de cela, elles se sont découragées. Je les avais associées à mon propre système de pratique-motivation, sans prendre en compte le fait qu'elles n'étaient absolument pas déjà dans cette dynamique.

Inversement, l'une des élèves que j'avais en charge m'avait été présentée par le professeur précédent comme une élève avec plein de défauts et non-motivée. Je n'ai pas tenu compte de ces commentaires de présentation, et ai tenté au plus vite de la mettre en confiance, lui faisant remarquer d'abord ses qualités. Certainement surprise de mon attitude, elle est entrée dans un cercle vertueux : elle avait de plus en plus envie de pratiquer son instrument, et a fait beaucoup de progrès.

## CONCLUSION

Au fur et à mesure de mon apprentissage, puis de mes recherches, le trac est devenu de moins en moins un ennemi à surmonter, et de plus en plus un allié à apprivoiser. Son étude m'a semblé incontournable dans ma pratique, et me paraît absolument nécessaire pour qui le vit difficilement, et veut développer un rapport plus juste à la musique. De plus, mes recherches m'ont permis de conscientiser la diversité des domaines en relation avec le trac : les mécaniques physiologique, gestuelle, psychologique, sociale... Elle m'ont définitivement ouvert les yeux à propos de la nécessité d'un équilibre général de l'individu, basé sur toutes ces mécaniques. Enfin, en étudiant le trac, j'ai pleinement intégré le fait qu'il puisse être *étudié* : c'est à dire qu'il y ait des causes et des conséquences logiques au trac, et de réelles solutions pour le faire évoluer. Il n'est plus uniquement le fruit du hasard. Un discours comme celui de Louis Jouvet, qui perçoit le trac comme nécessaire à l'acte artistique, abolit définitivement l'image que j'avais du trac, celle d'un ennemi mortel à éradiquer. L'humain est très doué pour provoquer ses propres souffrances, et le trac est un produit humain, qui vient en bonne partie de nos intérieurs. On a souvent peur de se mettre « à nu », honte d'affirmer son opinion. Le trac est le reflet de cette peur, de cette honte, et en cela il nous est précieux : il permet de montrer à l'individu la voie qui l'amènera à surmonter ses faiblesses. Le trac est un outil qui permet au pédagogue et à l'apprenant de comprendre comment ce dernier doit se dépasser, pour devenir un artiste.

Cependant, voilà une question qui m'a traversé l'esprit tout au long de mes recherches, et qui s'y est renforcée : l'existence du trac inhibiteur est-elle *normale* ? Doit-on considérer comme normal le fait que, au sein d'une pratique dont le maître mot devrait être « plaisir », se forme si fréquemment une telle anxiété ? Ce trac n'est-il pas issu de défauts, de vices de notre société ? L'enseignement dispensé dans les conservatoires met constamment l'apprenant dans des situations de fortes pressions, telles que les examens, les auditions, les concours, encadrés par des jurys parfois plus mécaniciens qu'artistes. Le trac ne peut-il pas simplement être évité, par une autre approche de l'instrument, de la scène, de toute la production musicale ? Je rêve -ce qui est un bien grand mot pour peu de solutions- d'un monde artistique d'amateurs.

Le monde professionnel est juché d'embûches à qui veut faire durer sa passion. La compétition, le culte de la virtuosité, le salaire (...!), ne sont-ils pas des bourreaux de l'art et des subjectivités, si on n'y prête pas attention ? Je souhaite que les élèves dont j'aurai la charge vivent leur pratique du violon de la manière la plus juste possible, pleine de plaisirs et de mûrissements. La réalisation de ce mémoire m'a permis aussi de réaliser à quel point il faut être attentif à l'élève dans sa plus grande globalité possible : l'observer, l'écouter, dialoguer afin de pouvoir réellement comprendre les problèmes qui interagissent avec sa pratique de l'instrument, leurs sources, et comment l'aider à les résoudre.

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages :

ARCIER André-François, *Le trac : Le comprendre pour mieux l'appivoiser*, Montauban, Alexitère, 1998

DANTZER (R.), in *Neurobiologie des comportements*, Paris, Hermann, 1984

JOUVET Louis, *Réflexions du comédien*, Paris, Librairie théâtrale, 1997 (1ère édition : 1941)

HERRIGEL (E.), *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Éditions Dervy, 1970

HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Paris, Éditions Van de Velde, 1982

### Articles :

ADAM (J.J.M.E.), WIERINGEN (P.C.W.), « Relationships between anxiety and performance on two aspects of a throwing task », *International Journal of Sport Psychology*, 1983,

OSSETIN (J.), « Psychological aspects of performance anxiety », *INSTIP Journal*, 1988

### Sites internet :

LABORIT Henri  
<https://www.alasanteglobale.com/laborit.html>

WOLFE (M.L.) « Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety », *Medical Problems of Performing artists*, 1989.  
<https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1141&article=1423&action=1>