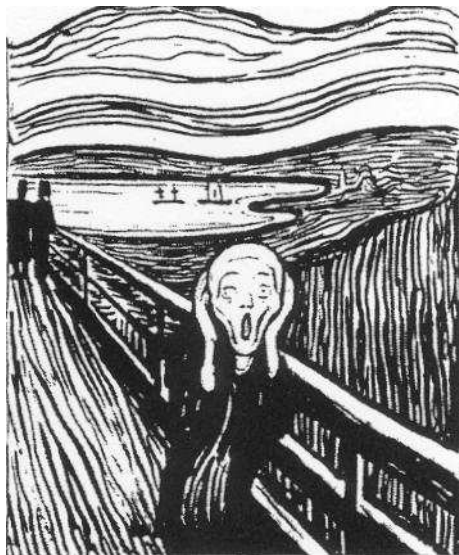


Le rôle du trac dans l'enseignement musical

Maîtriser le trac : une manière d'apprendre.

par

Jean-Christophe Masson



Tuteur

Pascal Le Corre

Travail d'étude personnel

2ème cycle 2ème année

Année scolaire 2011-2012

Le rôle du trac dans l'enseignement musical

Maîtriser le trac ; une manière d'apprendre.

par

Jean-Christophe Masson

Tuteur

Pascal Le Corre

Professeur de méthodologie de recherche

Marie-Laure Ragot

- Biographie de l'auteur de ce TEP -

Jean-Christophe Masson, violoncelliste et compositeur.

Avant d'être reçu à la fois au Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris (CNSMDP) et au Pôle Supérieur de Paris (PSPBB), Jean-Christophe a obtenu tous ses prix mention Très Bien aux conservatoires régionaux de Dijon et de Reims (violoncelle, harmonie, contrepoint, solfège, musique de chambre, déchiffrage et culture musicale).

Une fois admis au CNSMDP (en écriture et analyse) et au PSPBB (en violoncelle), - il rentre dans ces deux institutions la même année - , il côtoie les plus grands professeurs, tels Xavier Gagnepain, Yves Henry, Alain Mabit, Claude Ledoux, J-B Courtois, O.Trachier, H.Cartier-Bressons, J. St Yves, G.Hoffman... Il rencontre aussi Pascal Le Corre (pianiste et spécialiste en PNL), avec qui il travaille en profondeur sur le trac. Grâce aux écoles dans lesquelles il étudie, il a l'opportunité de jouer dans de grandes salles parisiennes comme la salle Pleyel, le Châtelet et la salle Cortot.



Par ailleurs, il étudie aussi à la Sorbonne où il obtient une licence de Musicologie.

Esprit curieux, il n'hésite pas à s'engager dans des projets ambitieux: en 2009 il joue le concerto pour violoncelle de Jacques Ibert, sous la direction de Philippe Ferro. En 2010, il est sélectionné par la Ville de Paris dans le cadre du Festival "Ici et Demain" et un grand concert symphonique est alors entièrement consacré à ses compositions pour orchestre. Sous la direction de Pierre Dumoussaud, le concert remporte un vif succès et c'est à la suite de cet événement que le Festival "Des Mots et des Notes 2010" lui commande à son tour une œuvre pour son concours de chant lyrique, création menée à bien par l'ensemble "Furians".

Violoncelliste, compositeur, analyste, chambriste, professeur... il joue aussi en sonate avec Livia Naas (festival Artémis à Lyon, Festival Les Musicales de Fontaines à Dijon), et même au sein d'un groupe de variété française ("Les Cols Roulés": 2 albums aux éd. Delatour), ensemble avec lequel il s'est notamment produit en Bourgogne, à Paris et à Prague.

Enfin, il organise depuis 3 ans un petit Festival de Musique dans sa région natale, au château de Gevrey-Chambertin.

Jean-Christophe est également professeur de violoncelle à l'école de musique de Fontaine-lès-dijon et de formation musicale au conservatoire russe de Paris.

Table des matières

Résumé du TEP.	p 6
Avant-Propos : <i>Pourquoi j'ai choisi ce sujet de TEP.</i>	p 7
Introduction	p 8

• **Première partie: *La traque du trac.***

Premier chapitre: <i>Qu'est-ce que le trac ?</i>	p 9
1. Comprendre ce que désigne le mot "trac"	p 10
a) Le trac est une peur ; que cela signifie-t-il?	p 10
b) L'environnement et sa lecture	p 11
c) Et le trac disparaît ou non	p 11
2. Les symptômes caractéristiques du trac	p 12
3. Quelques chiffres	p 13

Deuxième chapitre: <i>Comment maîtriser le trac ?</i>	p 15
1. Les médicaments	p 15
2. Les pratiques corporelles: quand la santé du corps détermine celle de l'esprit	p 15
3. Les techniques de relaxation	p 16
4. La PNL : les ancrages	p 16
a) Les ancrages "simples"	p 17
b) Les ancrages de ressources	p 17
c) La désactivation d'ancre	p 18

Troisième Chapitre: <i>Se préparer à la scène grâce à l'entraînement mental</i>	p 19
1. Une première étape indispensable: apprendre à se relaxer.	p 19
2. La préparation mentale.	p 20
3. Analyse de la situation vécue dans la préparation mentale: quelles ont été les croyances ? Peut-on les "recadrer" ?	p 20

Conclusion de la première partie	p 22
--	------

- **Deuxième partie: *Approche du trac dans l'enseignement musical.***

Premier chapitre: <i>L'expérience de la scène au conservatoire.</i>	p 23
1. L'expérience façonne le futur musicien.	p 23
2. Apprendre à ne plus avoir le trac est possible.	p 24
Deuxième chapitre: <i>Apprentissage et laisser-aller: quelques paradoxes.</i>	p 26
1. Prendre conscience et oublier.	p 26
2. Face au trac, approche analytique ou approche globale?	p 28
a) La culture de "l'associé à soi" et ses conséquences	p 29
b) La culture du "dissocié de soi" et ses conséquences	p 29
Troisième chapitre: <i>Ne pas confondre le niveau instrumental avec la maîtrise du trac...</i>	p 31
Quatrième chapitre: <i>Importances du bien-être et de l'épanouissement de l'élève</i>	p 32
1. Être à l'écoute de l'élève	p 32
a) Quand le professeur s'adapte à l'élève	p 32
b) Le trac ne doit pas être un sujet tabou	p 33
c) Quand on n'écoute plus l'enfant et quand le trac devient un sujet tabou	p 33
2. Prendre garde aux stratégies d'évitement	p 34
<hr/>	
Conclusion	p 35
<hr/>	
Notes bibliographiques	p 36
Remerciements	p 38
<hr/>	

- **Première Annexe:**

Quelques pensées personnelles sur le trac. p 39

- **Seconde Annexe:**

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement p 40

Résumé du Travail d'Étude Personnel

Ce TEP a la forme d'un mémoire. Il a été réalisé dans le cadre de mon Master en écriture musicale au Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris.*

Au cours de ce travail, j'ai tenté de rapprocher apprentissage musical et trac. Pour ce faire, j'ai choisi d'articuler le propos en deux axes: un premier dédié à une présentation du trac et des moyens de le maîtriser, et un second ayant trait aux rapports qu'entretient la pédagogie musicale avec le trac. Cette recherche touche à différentes disciplines (médecine, sociologie, éducation) que l'on penserait dénuées de liens de prime abord. Mais en fait il y a connivence et **c'est le fait d'apprendre*: on peut apprendre à maîtriser nos émotions.**

Si alors on sait domestiquer nos émotions, on pourra *jouer* avec elles comme on *joue* de la musique, redonnant tout son sens à la célèbre formule, « la musique est le langage des émotions ».

L'idée finale est que maîtriser son trac permet à l'artiste de faire quelque chose de beau.

*TEP: Travail d'Étude Personnelle.

* je dirais même qu'en ce sens il y a complémentarité: tout comme on peut « apprendre une leçon », on peut apprendre à jouer d'un instrument de musique, ou, à maîtriser nos émotions.

Avant-Propos

Pourquoi j'ai choisi ce sujet

Le thème de ce TEP étant libre, j'ai profité de l'occasion qui m'était donnée pour donner un sens à un travail personnel que j'ai dû entreprendre durant mes études de musicien: celui de maîtriser mon trac. Quant à la raison pour laquelle le sujet du trac s'est révélé important dans mon parcours, j'aimerais m'en expliquer ici: le déclic s'est fait un jour où mon premier professeur d'instrument m'affirma que, pour rentrer au CNSM en instrument, « il ne me restait plus qu'à faire du Yoga ». Bien déterminé à réussir le «concours des concours», celui qu'on ne saurait rater si l'on veut devenir musicien professionnel (ce qui est bien évidemment faux, mais qui mine parfois les esprits encore aujourd'hui, surtout chez les étudiants), je commençais alors la pratique du Yoga hors des murs du conservatoire, pour devenir enfin le musicien que je souhaitais être.

Il est vrai que j'avais beaucoup de choses à apprendre du yoga, et c'est d'ailleurs lors des séances de relaxation que j'eus comme une "révélation": jamais je n'avais eu conscience à ce point qu'on pouvait être à "l'intérieur de soi" et qu'on pouvait "s'écouter". Tout simplement, je découvris que l'on pouvait *entendre* le rythme biologique de notre corps ; la respiration qui se fait par elle-même à chaque instant ; tout comme notre cœur qui, toujours, bat et irrigue silencieusement chacune des parties de notre corps.

En revanche, bien que m'étant initié à cette découverte sensorielle du corps, ma maîtrise du trac n'était pas meilleure, et si parfois je n'avais aucun problème et jouais de mon instrument comme je le souhaitais, ce n'était pas toujours le cas lors des examens où je pouvais vivre une telle peur qu'elle me faisait perdre mes moyens. Mais si je me rends compte aujourd'hui des difficultés que je rencontrais alors, je dois bien reconnaître qu'à *l'époque j'avais du mal à les comprendre*, car on me renvoyait incessamment au fait que je ne travaillais "pas suffisamment" ou "pas assez bien", ou encore que je manquais de "réel investissement" ce que je me mis à croire en tant qu'enfant.

Voilà en partie pourquoi j'ai multiplié les axes d'études et ai rencontré de nombreux professeurs émérites. Mais le constat est là: malgré ce parcours riche avec de grands musiciens, et même parfois de grands pédagogues, jamais on ne m'a fait comprendre une chose qui m'apparaît aujourd'hui comme indispensable pour qui veut devenir musicien: être bien sur scène c'est pouvoir donner *le meilleur de soi au moment de la performance*. Être bien sur scène, c'est aussi pouvoir vivre soi-même la musique en tant qu'émotion, et non en tant que performance seule.

C'est en 2008 que je rentre au Pôle-Supérieur-de-Paris-Boulogne-Billancourt en violoncelle, et que je décide de m'inscrire au cours de "Pratiques Mentales" dispensé par Pascal Le Corre. Ces séances ont l'ambition d'aider les étudiants face au trac: d'abord je suis les ateliers en groupe durant 2 ans, puis je finis par travailler un an en particulier avec ce professeur, spécialiste en PNL*. Au fond, c'est là que j'ai compris toute l'importance qu'a la maîtrise du trac, et même la maîtrise de soi, dans la prestation de tout musicien.

Quand enfin j'ai débuté ce mémoire, j'ai d'abord pensé que la tâche serait aisée, du fait que je savais maintenant comment maîtriser mon trac. Mais mettre tout cela en mots s'est vite transformé en une véritable épreuve: difficulté à énoncer la problématique, à déterminer une direction au discours, à trouver un plan... puis enfin à avoir un propos clair. Au fond, ce travail a été pour moi un véritable aboutissement dans mon approche personnelle du trac, mais aussi dans celle que je compte avoir en tant qu'enseignant demain.

Fort de ce travail en amont, peut-être pourrais-je ainsi être encore plus utile à mes élèves que mes professeurs ne l'ont été avec moi.

*PNL: Programmation Neuro-Linguistique.

Introduction

Avoir le trac n'est pas une fatalité. Si il y a quelques années, on pouvait encore croire l'inverse (en atteste la fréquence à laquelle on cite, comme une vérité, la célèbre boutade de Sarah Bernhardt*), les mentalités ont évoluées depuis, ou du moins elles sont en train de changer.

D'ailleurs, on trouve de plus en plus d'ouvrages traitant de ce trouble du comportement, et de nombreux petits guides pratiques pour une meilleure gestion du trac fleurissent dans le commerce. Ce phénomène qu'est le trac suscite même un engouement au cinéma quand il devient le sujet principal du film "Le discours d'un Roi" (Tom Hooper, 2010). Ce film relate l'incapacité de Georges VI (roi d'Angleterre de 1936 à 1952) à s'exprimer en public et à prononcer de grands discours politiques. En fait, et grâce à l'appui d'un seul homme, le roi apprend progressivement à surmonter ses appréhensions et sut alors affronter les grandes responsabilités qui l'attendaient à la veille de la Seconde Guerre Mondiale.

Quelle que soit la forme de ces ouvrages (du petit guide pratique aux méthodes de changement comportemental plus conséquentes, en passant par des livres de médecine ou le cinéma...), tous ont un message commun: dominer le trac est possible, et cela s'apprend.

C'est face à ce constat que des idées me sont venues à l'esprit: si le trac peut avoir une telle incidence dans la qualité d'une prestation (du fait qu'un individu peut même être "paralysé par le trac"), pourquoi n'en parle-t-on pas davantage dans la formation des musiciens ? Et que dire alors à son sujet ? Voilà justement ce que j'ai essayé de faire ici:

- **en parler**: en le définissant, mais aussi en décrivant les symptômes qui le caractérisent et en citant des chiffres qui "démocratisent" ce problème,
- **en parler encore**, en faisant un tour des diverses techniques qui existent pour le maîtriser, puis en s'attardant particulièrement sur l'une d'entre elles, du fait de son efficacité sur ma personne,
- **puis parler ensuite du conservatoire**, où l'on apprend la musique et où l'on débute avec la scène, ce qui a naturellement des conséquences bonnes ou mauvaises vis-à-vis du trac,
- **pour enfin réfléchir** à des liens entre les apprentissages et le trac, ainsi que dans les rapports élève/professeur.

Ainsi, malgré la difficulté à tisser des liens entre des domaines qui à première vue n'en ont pas, j'espère que ce rapport qu'entretient l'enseignement musical avec le trac pourra s'enrichir d'autres réflexions, et qu'un jour peut-être, la gestion du trac fasse officiellement partie de la formation de tout musicien. Car, ainsi que l'énonce le docteur Arcier: « La maîtrise du trac fait partie intégrante de la formation d'un artiste au même titre que la maîtrise technique».¹

"Mais l'trac, voyez-vous, c'est une chose humaine,
Les plus grands acteurs l'ont connu aussi,
*« Le trac c'est l'talent » disait Célimène...
Si c'qu'ell' dit est vrai... moi j'ai du génie !
Sûr'ment vous pensez: Pas fort son poème !
Parc' que la moitié m'est restée ici...
Mais si vous voulez applaudir quand même
Dit's vous qu' l'autr' moitié... était p'têtr' jolie..." ²

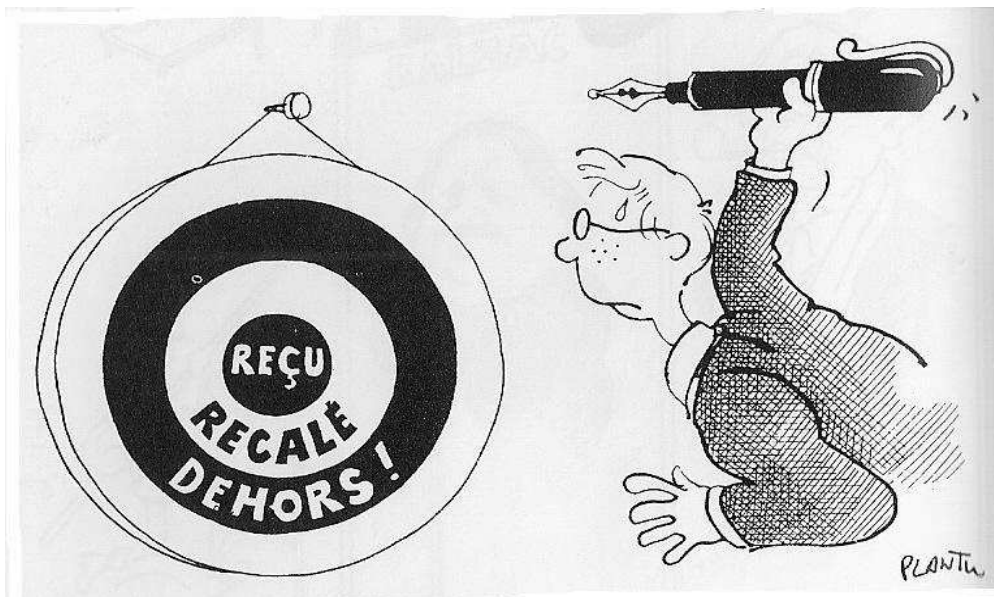
Robert Lamoureux.



PREMIERE PARTIE

-

LA TRAQUE DU TRAC



" C'est la peur d'échouer, la peur de ne pas être à la hauteur... " ³

Michel Blanc

Première partie
La traque du trac

I. Qu'est-ce que le trac?

1. Comprendre ce que désigne le mot "trac"

L'origine du mot *trac* viendrait vraisemblablement d'un terme de chasse: *traquer*⁴. Avec le temps, le glissement de sens se serait fait par analogie: comme un gibier traqué, la personne victime du "trac" se sentirait menacée.

D'après le Nouveau Petit Robert, le trac est " *une peur ou angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter le public, de subir une épreuve, d'exécuter une résolution, et que l'action dissipe généralement* ".

Cette définition étant tout à fait correcte, nous allons la reprendre point par point pour comprendre plus en avant ce qu'elle sous-entend.

- [a] D'abord, le trac est une peur et à ce titre elle nous fait ressentir des choses,
("...une peur ou angoisse irraisonnée que l'on ressent...")
- [b] ensuite, cette peur est liée à un environnement ainsi qu'à *notre lecture* de cet environnement,
("...avant d'affronter le public, [...] d'exécuter une résolution...")
- [c] puis, selon les fois, cette peur est enrayée ou non.
("...et que l'action dissipe généralement...").

a) Le trac est une peur ; que cela signifie-t-il?

"La peur [...] c'est quelque chose d'effroyable, une sensation atroce, comme une décomposition de l'âme, un spasme affreux de la pensée et du cœur, dont le souvenir seul donne des frissons d'angoisse ".⁵ Guy de Maupassant.

Avant tout, la peur est une émotion. Et comme toutes les émotions, elle est difficile à maîtriser: la peur s'active en nous sans que nous en ayons tout à fait conscience. C'est un mécanisme naturel d'auto-défense qui s'enclenche automatiquement quand nous nous croyons en danger.

Ce qui nous fait peur peut-être aussi bien quelque chose de matériel (par exemple une arme brandie par un terroriste, un serpent venimeux, une araignée...) qu'immatériel (pour l'arachnophobe, la seule *pensée* de l'araignée suffit pour lui faire peur...). Dans ce dernier cas on parle alors **d'anxiété**.

On retrouve d'ailleurs cette idée d'anxiété dans la phrase de Maupassant ci-dessus: c'est "*le souvenir seul*" qui "*donne des frissons d'angoisse*".

Le trac n'étant pas la peur d'un élément concret mais l'appréhension d'une situation donnée, il est donc plus exactement une anxiété.

Première Partie, qu'est-ce que le trac?

b) L'environnement et sa lecture

Comme le trac n'est pas une peur déterminée par un objet extérieur concret, c'est la *lecture* que nous faisons d'une situation qui génère ou non cette anxiété... et cette lecture dépend du lecteur! En effet, notre manière d'appréhender les choses et le monde est le résultat de notre propre expérience de vie et de tout ce qu'on y a appris. Il y a donc autant de manières d'avoir le trac que d'individus !

Le psychologue Seligman a mené une expérience très intéressante à cet égard (il a nommé sa découverte: "l'impuissance apprise").

Dans la 1ère partie de l'expérience, trois groupes de chiens sont attachés à un harnais. Le premier groupe de chiens est simplement attaché aux harnais durant une courte période et ensuite libéré. Les groupes 2 et 3 restent attachés. Le groupe 2 subit intentionnellement un choc électrique que les chiens peuvent arrêter en pressant un levier. Les chiens du groupe 3 ne peuvent "échapper" au choc car le levier pressé n'arrêtera pas le choc. Les chiens des groupes 1 et 2 se sont rétabli rapidement de leur expérience, tandis que les chiens du groupe 3 ont **appris à être impuissants**.

Dans la 2e partie de l'expérience, ces trois groupes de chiens ont été mis dans un nouveau dispositif avec un petit muret qu'il suffisait de sauter pour éviter le choc. Pour une très grande partie du parcours, les chiens du groupe 3, qui avaient précédemment appris que rien ne pouvait arrêter les chocs, restaient passivement immobiles et gémissaient. Cet état appris serait un facteur de l'anxiété, car lorsque l'animal est soumis à des « stimulations nociceptives inévitables, celui-ci renonce à tout comportement d'évitement et se résigne à l'immobilité. »⁶

Cette *lecture* des événements est donc relative à l'expérience de chaque individu. Et c'est pour cela que la sensibilité au trac est très variable selon chacun.

Enfin, pour clore cette sous-section relative à *l'environnement et sa lecture* (c'est-à-dire la manière qu'a chacun de se représenter le monde selon sa propre expérience du monde), il faut mentionner l'importance que revêt la prestation pour l'artiste: il s'agit de **l'enjeu de la prestation**.

D'après le DSM IV (grand ouvrage américain répertoriant les troubles psychiques, avec une volonté constante d'exhaustivité), le trac est une "*peur d'une ou plusieurs situations de performance durant lesquelles le sujet est exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui*".⁷

En somme, plus l'enjeu sera fort aux yeux du sujet, plus le trac risque d'être important.

Pour récapituler: le trac est une **anxiété** (c'est-à-dire une peur sans objet) dont **l'intensité est variable** selon 1°: **l'expérience passée** de l'individu; 2°: **l'implication personnelle; c'est-à-dire l'enjeu**.

En affûtant notre regard ainsi sur ce qu'est le trac, on peut préciser le type d'anxiété qu'il incarne: c'est une anxiété corrélée à la performance de l'artiste: le trac n'est donc ni plus ni moins qu'une **anxiété de performance**.

c) Et le trac disparaît ou non

Enfin, le trac reste ou non selon les cas (dans le Petit Robert: cette peur "*que l'action dissipe généralement*")...

Plus exactement, le trac se qualifie de "bon" ou de "mauvais" en fonction de la réaction de l'individu à sa présence. En fait, si l'artiste arrive à se canaliser en dépit du stress, il pourra même aller jusqu'à faire mieux qu'à l'accoutumée. Dans cette optique, le trac devient alors un émulateur: c'est une sorte de zeste d'adrénaline qui le pousse à être bon. D'où cette appellation de "bon trac".

Première Partie, qu'est-ce que le trac?

Pour reprendre l'image du gibier qui se fait *traquer*, c'est un peu comme si l'animal chassé arrivait à se surpasser pour donner le meilleur de lui-même et ainsi échapper aux griffes de son prédateur. Son opposé, le "mauvais trac", est quant à lui néfaste à la prestation. Ainsi que l'énonce André-François Arcier, ce trac est "la conclusion de la mise à disposition défectueuse du corps et de l'esprit à l'action scénique" ⁸. Ce trac là "accélère les processus mentaux jusqu'à la confusion; de même, il provoque chez l'artiste des tensions musculaires qui mettent à mal la performance sur scène" ⁹.

2. Les symptômes caractéristiques du trac

"Madame Bartet présentait toujours de l'angoisse thoracique, Madame Pierson était prise de vomissements incoercibles, M. Worms de sécheresse de la bouche et de tremblements des jambes. Bouffé, les soirs de première, changeait de col à chaque acte et Faure avait les mains si ruisselantes qu'il lui arrivait d'asperger le souffleur." ¹⁰

En présence du trac, notre corps et notre tête réagissent mécaniquement: ce sont les symptômes **physiques** et **psychiques**. Tous ces processus, dont nous n'avons pas forcément conscience, se manifestent automatiquement et extrêmement rapidement. Bien les connaître permettra de les identifier pour soi (ce qui aidera l'artiste scénique), et pour les autres (ce qui aidera le professeur): c'est donc **essentiel** pour déterminer la présence ou non du trac.

Enfin, il faut savoir que plus l'anxiété sera grande, plus l'intensité de ces symptômes sera forte.

Les effets physiques sont notamment l'accélération du rythme cardiaque, la transpiration des mains, la rigidité musculaire, la sécheresse de la bouche, la respiration courte, les tremblements, l'envie d'uriner, l'estomac noué, etc.

On comprend que ces symptômes puissent être gênants pour l'artiste scénique: un danseur ne serait pas en pleine possession de ses moyens, *si tous ses muscles se rigidifiaient* ; un musicien à vent ne pourrait tenir une grande phrase, *si sa respiration était diminuée de moitié* ; un violoniste ne saurait faire un joli son en désinence, *si, faute de tremblements, son archet rebondissait sur la corde*, etc.

Les effets psychiques du trac sont notamment des pensées catastrophes ("je ne vais pas y arriver"), des "trous" de mémoire, une évaluation excessivement négative de soi (c'est quand nos propres défauts paraissent irrationnellement et soudainement énormes), une absence de confiance en soi et en ses habitudes, des inhibitions pouvant court-circuiter l'action voire la bloquer (c'est l'expression "paralysé par le trac"), etc.

De même, il serait absurde de penser que ces problèmes ne seraient pas handicapants pour qui les subirait: d'ailleurs, nombreux sont les artistes qui en pâtissent et qui cherchent à les régler par des solutions tout à fait irrationnelles elles aussi. Je pense à Glenn Gould*. Pour diminuer son angoisse, tous les motifs, et même les plus absurdes, étaient bons: **sa chaise**, modèle N°100 d'une société londonienne, lui était indispensable « à cause de son angle supérieur à 90° », disait-il. **Quant à la chaleur de la salle**, il écrivit aux régisseurs « Merci de m'envoyer les schémas du système de chauffage de la salle de concert. Je suis ravi d'apprendre qu'il a enfin été installé et à mon avis c'est le moins qu'on puisse faire, puisque je me suis démené comme un beau diable pour que ce problème soit réglé. » ¹¹.

*Glenn Gould... très grand musicien qui a avait renoncé à se produire sur scène. N'était-ce pas un problème de trac ? Heureusement en tout cas, il aura connu l'enregistrement en studio!

Première Partie, qu'est-ce que le trac?

Je pense aussi à une autre anecdote, celle-ci à propos du pianiste A.B Michelangeli: « Quand il n'était pas sûr de lui, qu'il pensait ne pas pouvoir maîtriser les mille composantes qui font une interprétation exceptionnelle, [il] se crispait comme un pilote qui perd le contrôle de sa voiture et craint pour sa vie: en 1978, salle Pleyel, il s'arrêtait au beau milieu d'un récital, prétextant qu'il avait froid aux mains, et quittait la scène sans un salut, sans un mot d'excuse. »¹²

Tous ces symptômes caractéristiques du trac, qu'ils soient donc physiques ou psychiques, sont liés les uns aux autres: et plus un symptôme sera fort dans une catégorie donnée, plus la répercussion sera importante dans l'autre catégorie. En réalité **c'est même un cercle vicieux**. Par exemple, les tremblements et l'extrême tension musculaire (*les symptômes corporels*) pourraient altérer la prestation du musicien et générer en lui des doutes sur sa compétence, fragilisant sa confiance (*les symptômes psychologiques*).

3. Quelques chiffres

Donner trop de chiffres pourrait égarer. C'est pourquoi j'évoquerai seulement 4 études:

- **la première** illustre le fait que le trac est un problème partagé par la plupart des individus:

«On estime que **80% des gens en général** expérimentent l'anxiété partout où ils sont amenés à faire une apparition à l'attention d'un groupe de personnes et dirigés vers eux... »¹³

Ce chiffre indique qu'avoir le trac est un trouble courant: il n'est pas un problème isolé.

- **la seconde étude** concerne exclusivement **des musiciens d'orchestre professionnels**. Elle a été réalisée auprès de 2000 musiciens de 48 orchestres de l'International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM, États-Unis). A priori, puisque ces musiciens sont accoutumés à la scène, on pourrait croire qu'ils ne connaissent que peu ou prou le trac ("*stage fright*"), ou du moins que ce serait pour eux un problème mineur. En fait il n'en est rien: 24% le considère comme un problème de santé et 16% comme un grave problème de santé. De plus, dans un échantillon de 29 premiers violons, **83% disent avoir subi désagréablement le trac...** soit plus que la moyenne des gens "normaux" de l'étude précédente!¹⁴

Ainsi, même chez les musiciens professionnels, le problème du trac n'est pas négligeable.

- **la troisième étude** a été faite auprès d'étudiants du CNSMDP (elle a d'ailleurs été réalisée par l'un d'entre eux: c'était l'objet de son Travail d'Étude Personnel¹⁵). On y apprend que 65% des élèves interrogés se disent gênés par le trac. On est aussi interpellé par d'autres chiffres: 37% des étudiants disent consommer des médicaments pour maîtriser le trac, et 16% avouent prendre des produits toxiques (alcool, tabac, cannabis). Intéressant aussi, le chapitre concernant la relation élève/professeur: parmi les étudiants non gênés par le trac (soit 35% des personnes interrogées), 80% seraient en bons termes avec leur professeur, tandis que, chez les étudiants traqueurs (les fameux 65% gênés par le trac), 92% (49 étudiants sur 53) auraient une **relation « normale » ou mauvaise avec leur professeur**. Da-Min Kim (l'auteur de ce TEP), conclut ce chapitre ainsi : « une bonne relation paraît nécessaire sauf cas exceptionnels ».

*cf Bibliographie.

Première Partie, qu'est-ce que le trac?

- **la quatrième et dernière étude** que j'évoquerai ici, a été menée par la Fédération Internationale des Musiciens (laquelle regroupe 56 orchestres professionnels). Elle a donnée elle aussi des résultats intéressants, mais une question en particulier a retenu toute mon attention. Érudée par les études citées plus haut, cette question avait trait à la préparation au trac dans la formation du musicien. La réponse de ces musiciens professionnels est sans équivoque: **83% estiment que leur formation ne les a pas préparés au trac.** ¹⁶

De ces 4 études on déduira donc que le trac est un problème récurrent aussi bien chez les étudiants que chez les professionnels de la scène et que tous déplorent ses effets, ce qui sous-entend qu'ils n'ont pas forcément reçu les moyens de le maîtriser.

Première partie
La traque du trac

II. Comment maîtriser le trac?

De tout mon travail réalisé dans mon approche personnelle du trac (depuis 3 ans maintenant), une certaine manière de l'appréhender me semble apporter de bons résultats.

Mais comme vis-à-vis du trac il n'existe pas de solution miracle pour tous, puisqu'en tant que peur son approche dépend de chacun, j'ai décidé de ne pas privilégier cette "méthode" aux autres, lesquelles sont tout aussi importantes à aborder lorsque l'on parle de trac.

C'est pourquoi ce chapitre sera l'occasion de faire un tour le plus complet possible des diverses techniques permettant de maîtriser le trac, alors que le chapitre suivant sera exclusivement dédié à la méthode qui me semble être la plus efficace, du moins, à titre personnel.

1. Les médicaments

Il existe deux catégories de médicaments pour lutter contre les symptômes du trac: les benzodiazépines (ces anxiolytiques représentent la 2ème drogue après l'alcool) et les bêtabloquants. Ces deux types de médicaments "calment" l'hyperactivité des neurones en les rendant non-réceptifs à ce qui les excite. En prendre a des effets sur le comportement: somnolence, apathie, vertiges... et cela crée aussi une dépendance forte (Michael Jackson a subi une désintoxication aux anxiolytiques¹⁷).

Les médicaments ne sont pas une solution durable au problème du trac: ils peuvent être utiles dans la mesure où leur prise est rare, comme pour quelqu'un qui aurait à faire une prestation publique pour un événement exceptionnel (par exemple un discours) alors que sa vie de tous les jours ne l'y prépare pas. Pour toute personne ayant un rapport fréquent avec des situations qui peuvent être perçues comme anxiogènes (tel l'artiste scénique), la prise de médicament n'est donc pas une solution: elle peut même devenir un problème: dépendance, troubles perceptifs, etc.

En fait, le problème des médicaments, c'est qu'ils ne traitent que les symptômes du trac (tachycardie, sudation, angoisse, etc.), et non le trac en lui-même: c'est comme si l'on voulait masquer un bouton avec du phare, en attendant qu'il disparaisse. Au fond, prendre des médicaments pour diminuer le trac, **c'est contourner un problème et non le régler.**

2. Les pratiques corporelles: quand la santé du corps détermine celle de l'esprit

Le physicien Mosche Feldenkrais a créé la célèbre méthode non-conventionnelle qui porte son nom: la **méthode Feldenkrais**. Son principe est que le mouvement et l'amélioration de la posture peuvent agir de manière significative sur le physique et le psychique.

La méthode Feldenkrais consiste en une ré-évaluation de notre perception sensorielle, en tentant d'en ôter toute idée préconçue. Cela permettrait de renouer avec une perception que nous avons tous connue mais oubliée; celle de l'enfant qui appréhende le monde sans en avoir déjà eu l'expérience. On essaierait alors autant que possible de renouer avec cette approche de tous les instants envers ce

Première Partie, comment maîtriser le trac?

qui nous entoure. Pour Feldenkrais c'est un travail silencieux du corps avec l'environnement et par conséquent les mots ne seraient pas adaptés pour partager cette expérience. Mais **cette méthode d'éveil** permettrait de retrouver un équilibre physique et psychique: cet état si désiré par celui qui est troublé par le trac.

La technique Alexander consiste quant à elle à "s'utiliser mieux", en désapprenant les « mauvaises habitudes » corporelles que l'on a pu prendre au cours de notre vie. Ceci est d'autant plus difficile que ces habitudes sont ancrées et qu'on ne se rend pas compte qu'elles sont mauvaises. Il faudra donc d'abord en prendre conscience pour pouvoir enfin les désapprendre.

Cette technique s'adresse avant tout au corps mais de même que la méthode Feldenkrais, elle postule qu'une meilleure utilisation du corps permettrait un épanouissement de l'esprit. Notons que l'idée est ancienne: Juvénal, poète du premier siècle, écrit un vers devenu célèbre depuis: *Mens sana in corpore sano* ("un esprit sain dans un corps sain")¹⁸.

Au final donc, cette meilleure disposition du corps favorise celle de l'esprit: on aura une meilleure maîtrise de soi en général, condition essentielle pour une maîtrise du trac en particulier.

3. Les techniques de relaxation

« Le secret d'un bon acteur au cinéma, c'est d'être détendu. Pour ça, il y en a qui baisent comme des fous la nuit qui précède une séquence difficile, d'autres qui mangent à la suite dix yogourts à la fraise: chacun son truc. »¹⁹ Carmen Maura, actrice.

Effectivement «chacun son truc», car chacun son trac... mais plutôt que de se baser sur des techniques compulsives et non reproductibles à souhait (on n'aura pas toujours 8 yogourts sous la main...), il vaut mieux faire appel à soi, ce que l'on peut faire à tout moment pour se détendre: c'est ce que proposent les techniques de relaxation telles la méthode Jacobson, le training autogène ou encore la sophrologie.

En se concentrant sur les perceptions kinesthésiques, ces techniques tendent à supprimer toutes les tensions corporelles inutiles mais aussi toutes les pensées négatives: le but est d'atteindre un état de calme intérieur absolu où résonnent en nous des sensations profondes de bien-être. En cultivant cet état interne de sérénité totale, l'artiste apprend à devenir insensible aux éléments extérieurs, il est comme dans sa propre *bulle* et rien alors ne peut le perturber, si ce n'est lui-même. Ce processus permet de rétablir une possession de soi qui à son tour développe une réassurance de soi.

4. La PNL : les ancrages

La PNL (Programmation-Neuro-Linguistique) a été fondée dans les années 70 par deux chercheurs américains, l'un linguiste (John Grinder), l'autre psychologue (Richard Bandler). C'est une technique qui vise un changement comportemental. Ce qui nous intéresse tout particulièrement c'est que certains outils proposés dans cette méthode de développement personnel sont très efficaces pour maîtriser le trac: on les appelle les "ancrages".

Première Partie, comment maîtriser le trac?

a) Les ancrages "simples"

Ces "ancrages" consistent à associer un stimulus externe à un état émotionnel: c'est la fameuse madeleine de Proust, qui, de son simple goût, rappelle à l'écrivain toute une période de sa vie passée. En réalité, nous avons tous nos propres "madeleines": une odeur, mais aussi un son, une mélodie, ou encore une texture: le coton, le velours, etc. En fait, toutes ces choses sont ce que l'on perçoit avec nos sens et qui génèrent instantanément un souvenir, une émotion... soit un état émotionnel, ce que la PNL appelle un "état interne". Alors voilà ce que cette méthode propose: si toutes ces *madeleines proustiennes* provoquent des émotions en nous, pourquoi ne pas *s'en cuisiner à la carte* ? Pourquoi ne pas en profiter pour avoir telle émotion voulue à tel moment ? Cette constatation indique que nous pouvons nous **programmer** nous-mêmes en créant nos propres "madeleines".

Un individu victime du trac pourra, pour ne plus l'avoir, utiliser ces fameux **ancrages**: en "avalant sa madeleine" au moment d'aller sur scène, il se propulserait dans un moment passé de sa vie, oubliant tout à fait la situation qu'il redoute et restant alors en pleine possession de ses moyens. Un ancrage peut donc être gustatif mais aussi olfactif, visuel, kinesthésique ou auditif. Le choix de l'ancre se fera selon que l'on est plus réceptif à l'olfactif qu'au visuel, à l'auditif qu'au kinesthésique, etc. Il se fera aussi en fonction du contexte de la performance: choisir un ancrage auditif quand on joue de la musique serait malhabile (tout simplement parce qu'entendre intérieurement une musique tout en jouant une autre relève de l'exploit!), alors qu'avoir un ancrage visuel dans cette même situation serait plus adapté.

Pour mettre en œuvre cette technique, il s'agit seulement 1° de savoir quel état interne est désiré (calme, sérénité, ou même colère!) 2° de créer l'ancre (*de cuisiner sa madeleine*) 3° de vérifier si l'ancre fonctionne en l'actionnant*. Si tout fonctionne correctement, on pourra alors véritablement ressentir des émotions sur commande, et par exemple, **ressentir de la joie dans un moment qui, sans préparation, nous aurait fait peur**. Mais les ancrages ne se résument pas à cette seule utilisation. Il existe aussi deux autres techniques qui les sollicitent: ce sont les "ancrages de ressource" et la "désactivation d'ancre". Et ainsi que l'énonce Pascal Le Corre, « Grâce à cette technique, il sera possible de déclencher et de ressentir intentionnellement les états dont nous avons le plus besoin dans certains contextes ainsi que de modifier ceux qui ne nous conviennent plus. »²⁰

b) Les ancrages de ressources

Le principe de cette technique est le même que celui des ancrages simples (=> un stimulus externe déclenche un état interne). Mais la différence ici est qu'il n'est plus nécessaire d'activer volontairement le stimulus externe, **car on aura préalablement associé l'état interne souhaité à l'action elle-même***. C'est alors **le contexte** qui deviendra le stimulus déclenchant. Par exemple, un acteur n'aura pas besoin de penser à telle image pour avoir confiance (ancrage simple), car il aura déjà associé en lui le fait de jouer dans tel endroit avec le fait d'avoir confiance.

Tout simplement, cela consiste à « vivre une situation donnée tout en ressentant l'état interne choisi pour ce contexte. »²¹

* on consultera "L'Art du Trac" ou tout autre manuel traitant des ancrages en PNL, si l'on veut en savoir plus sur les méthodes à suivre pour utiliser correctement ces techniques. (=> Biblio).

c) La désactivation d'ancre

Étant donné que l'on peut créer une ancre, on peut en *déconstruire* une: on dit alors qu'on la "désactive".

Mais pourquoi désactiver une ancre ? D'abord il faut dire qu'ancrer une émotion en soi ne se fait pas exclusivement de manière volontaire. En vérité, nous créons une ancre chaque fois que l'on vit une nouvelle expérience, car à chaque nouvelle chose vécue on lui associe l'émotion qu'elle nous donne, et cela d'autant plus quand l'intensité de l'émotion est forte. Nous faisons cette connexion entre un contexte et une émotion de façon non consciente, voilà pourquoi nous avons déjà une multitude d'ancres en nous ! Bien entendu, tant que ces ancrages seront favorables à notre bien-être, tout ira pour le mieux. Mais quand ceux-ci génèrent en nous une émotion qui nous déstabilise, alors ils deviennent un handicap.

Voilà ce que cette technique propose de faire: désapprendre les émotions qui sont pour nous un handicap. Cette fois, le principe est qu'en remplaçant une ancre qui nous déstabilise par une autre synonyme de bien-être, on ré-équilibrera l'intensité de ces émotions. Et plus on associera ces émotions antagonistes, plus leur intensité s'atténuera. On aura alors, par l'expérience, désactiver une émotion qui nous mettait mal à l'aise. Voilà donc ce qu'est une désactivation d'ancre: la «rupture» du lien entre l'émotion et le contexte. Pour emprunter un mot à Olivier Rebol, c'est une forme de "désapprentissage".

Une nouvelle fois, on se reportera à la PNL pour ce qui est de la marche à suivre pour appliquer cette technique (car je n'ai donné ici qu'une explication du *fonctionnement* de cette technique).

Un passage de "l'Art du Trac" (Pascal Le Corre) sera la conclusion de mon propos: "Les techniques d'ancrage constituent un outil privilégié dans le travail sur le trac car nombre de situations anxiogènes actuelles ne sont, en fait, que la réactivation d'ancrages élaborés à partir de circonstances passées où un sentiment de peur ou d'anxiété était présent." ²²

Sans la développer plus en avant, citons aussi la **psychanalyse** comme moyen d'appréhender le trac: car elle permet de comprendre au cas par cas pourquoi et comment on l'a appris.

Première partie
La traque du trac

**III. Se préparer à la scène grâce à
l'entraînement mental**

Par définition, le trac induit une représentation mentale des choses par le sujet qui le subit (car le trac est une anxiété - cf 1ère partie I° b°-). Pour ne pas avoir le trac il suffit donc d'occuper notre cerveau à une autre représentation que celle qui l'inhibe. Et là, la réaction à avoir est comparable à celle d'un fou rire inopportun que l'on voudrait pourtant maîtriser: au lieu de penser à cette chose qui nous fait rire aux éclats, il nous faut occuper notre cerveau à autre chose, faute de quoi le fou rire devient incontrôlable. Il en va de même du trac: comme il n'est qu'une représentation du monde personnelle, laquelle est défavorable à notre bien-être, avoir conscience qu'on est sous son emprise permettra d'établir cette stratégie du "*je me mets à penser à autre chose*". Alors, en y faisant ainsi abstraction, on en est plus victime.

Attention cependant à ne pas sous-estimer cette peur en croyant que penser à autre chose suffirait à l'esquiver: car si cette anxiété est trop forte on ne pourra pas prendre de distances avec elle. Voilà pourquoi "l'entraînement mental" a ses raisons d'être: grâce à l'accoutumance à la situation anxiogène, via la représentation mentale, le sujet apprend petit à petit à se distancier de ce qui le perturbe. En multipliant ces séances de travail, il aura appris à ne plus avoir peur.

Qu'est-ce que cette technique?

La **préparation mentale** (ou, en sophrologie; "sophro-acceptation-progressive")*, est le fait d'anticiper une échéance par l'imagination. Cette technique est pertinente pour maîtriser son trac à condition que l'on y consacre suffisamment de temps: elle demande un travail sur soi réel qui ne saurait être éludé. Une bonne préparation mentale doit se faire dans un état de calme absolu. C'est pourquoi nous allons aborder en premier lieu la relaxation, pour ensuite se consacrer à la technique à part entière.

1. Une première étape indispensable: apprendre à se relaxer.

La relaxation est un thème récurrent dans les pratiques corporelles telles que la technique Alexander, la méthode Feldenkrais, la méthode Jacobson mais aussi la sophrologie, le yoga ou encore le training autogène (cf chapitre II, p.16). Il s'agit au fond de se recentrer par l'apaisement musculaire et l'écoute du rythme biologique de notre corps. La plupart du temps, une séance de relaxation se fait allonger, dos au sol, et avec l'aide d'un guide qui oriente les pensées vers le corps. Ainsi, en s'imaginant les différentes parties du corps les unes après les autres (par exemple de la tête aux pieds), on apprend à se détendre corporellement et psychiquement: en prenant petit à petit conscience de chacun de nos organes et en les "écoutant", on finit pas ne plus rien faire que se laisser vivre et se sentir de l'intérieur. Progressivement, on apprend aussi à laisser de côté toutes les pensées qui traversent notre esprit. Ainsi, après une durée qui variera selon l'entraînement, on aura atteint un état de relaxation véritable, inaccessible autrement.

Le docteur Joseph Wolpe décrit 6 étapes de détente du corps: la mobilisation passive des membres supérieurs; la mobilisation passive des membres inférieurs; la respiration; le front; les yeux; les muscles phonatoires. ²³

Cette représentation sensorielle du corps devient alors un terrain favorable à l'épanouissement mental. Il s'agit maintenant de laisser venir le contexte émotionnel de la performance à venir.

* André-François Arcier développe une technique comparable à bien des égards dans son deuxième livre sur le trac: il l'appelle "désensibilisation systématique". Pour en savoir plus sur cette technique spécifique, on consultera ledit ouvrage (cf. Bibliographie).

2. La préparation mentale.

En restant dans cet état de calme, l'individu va alors se représenter sa future prestation (concert, examen, concours...), comme s'il y était. Tous les détails sont les bienvenus car plus ils sont nombreux plus l'impression d'y être vraiment sera crédible. Par cette "préparation mentale", l'artiste sera en fait *déjà en train de vivre* son concert.

Concrètement, une fois dans cet état de relaxation, il faudra s'imaginer une à une les différentes étapes de la journée du concert: la préparation des affaires, le déplacement jusqu'à la salle de concert, les derniers moments dans la loge, puis le concert en lui-même: la montée sur scène, la taille de la salle, le nombre de personnes présent, la prise de parole, le moment où le musicien s'accorde... et enfin la prestation elle-même.

Mais il ne faudra pas s'arrêter là.

Après s'être effectivement mis à la place d'un *je* futur par l'imagination, la dernière phase consistera à analyser les raisons pour lesquelles l'on s'est senti bien ou mal durant cette représentation mentale. Car même si cette vision reste fictive, notre cerveau y a cru !

"Agir ou s'imaginer... deux processus apparemment très différents. Et pourtant, les récentes études en neurophysiologie ont montré leur étonnante similarité: imaginer un mouvement active les mêmes structures [neuronaux] que le faire".²⁴

3. Analyse de la situation vécue dans la préparation mentale: quelles ont été les croyances ? Peut-on les "recadrer" ?

« Si la situation est souvent difficile à modifier, nos représentations sont par contre modifiables. Cette transformation positive de nos pensées est susceptible alors d'orienter le champ émotionnel positivement et d'améliorer la performance scénique. »²⁵

À la suite de la séquence de visualisation vient le moment des questions introspectives: **comment** me suis-je senti ? La prestation était-elle bonne ? Ai-je joué tel que je l'aurais voulu ?

À ces questions viendront les explications: *je me suis senti mal à tel moment, ça m'a même fait raté tel passage... oui mais pourquoi me suis-je donc senti mal à l'aise ?*

En esquissant des réponses on atteint le cœur du problème que pose le trac: **nos croyances**.

Les croyances sont ce que l'on pense vrai: elles déterminent notre manière de voir le monde.

La démarche à suivre sera d'organiser ces croyances en deux catégories: **les croyances aidantes**, c'est-à-dire celles qui nous ont permis d'être à l'aise, de faire ce dont on est capable et **les croyances limitantes**, celles qui, nous mettant mal à l'aise, ont générées des troubles dysfonctionnels.

On comprend maintenant qu'en **modifiant ces croyances** on pourra changer directement ce qui nous affecte au cours d'une prestation. Cela va même encore plus loin: on pourra changer notre réception au monde en général...

Première partie, se préparer à la scène grâce à l'entraînement mental.

Cette constatation n'est pas nouvelle, Marc Aurèle la faisait déjà au II^{ème} siècle: "*Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. Si c'est ta disposition propre qui te chagrine, qui t'empêche de rectifier ton dessein ?*"²⁶

Nous allons voir maintenant comment nous pourrions modifier nos croyances.

En réalité, cette ultime démarche dans la maîtrise du trac n'est pas aisée, il faut vraiment éprouver le besoin de surmonter ce qui nous est désagréable pour s'y lancer: car en effet, pour y parvenir, il faut d'abord concevoir que l'on va devoir changer des jugements qui nous paraissent jusqu'alors vrais.

Un des moyens, pour changer une croyance qui nous déstabilise, est "d'insinuer" le **doute**. Il faut trouver **des contre-exemples** à notre croyance.

Et plus on cherchera de contre-exemples (c'est-à-dire des choses qui infirment notre pensée), plus on aura de chances de remettre en cause la chose en laquelle on croyait. Sans être allé jusqu'à détruire notre croyance, on l'aura **affaiblie**. Ainsi fragilisée, ladite croyance n'aura plus le même impact sur nous.

...Et en allant jusqu'à modifier **notre propre représentation** du monde (nos croyances), on modifie **notre perception** du monde, soit par exemple, **notre propre trac**.*

*« En prenant conscience de nos représentations intérieures de la réalité et en apprenant à restructurer les idées incohérentes qui nous mettent mal à l'aise, on peut graduellement ne plus se laisser déstabiliser par les faits qui n'en valent pas la peine, ce qui est d'autant plus intéressant que notre capacité de modifier le monde et les autres est pour le moins limitée. (...) Mieux vaut donc s'attacher à travailler ce qui nous est accessible et qui nous appartient en propre: nos croyances, nos pensées, notre perception de nous-même, des autres, du monde et de l'avenir. »*²⁷

C'est en tout cas ce que des sportifs de haut niveau font déjà (tel Cédric Pioline à l'aide d'un entraînement PNL dispensé par le coach Henri Dumont²⁸) ... alors pourquoi pas les musiciens, pour lesquels la performance est aussi un enjeu majeur de la réussite ?

Pour finir ce chapitre sur la préparation mentale, j'aimerais dire ici deux avantages notables que donne cette technique: d'abord, la préparation mentale **limite la charge physique de travail**, ce qui est d'autant plus intéressant dans une période de pré-examen ou pré-concours où la fatigue musculaire est à prendre en compte. Ensuite, travailler mentalement **permet aussi d'exercer la mémoire** en l'ancrant sur d'autres espaces neuronaux.

On comprend maintenant que recourir à cette technique de préparation à la performance scénique permettra à l'artiste d'exploiter au mieux son potentiel artistique. Ce n'est certainement pas un hasard si des artistes légendaires y faisait déjà appel à leur manière: « A quelqu'un qui avait pu voir, par surprise, Paganini étendu sur son lit pendant deux heures, le jour du concert, le grand Paganini expliqua que pendant cette longue immobilité, il avait répété tout son récital en se représentant mentalement l'un après l'autre tous les mouvements successifs qu'il allait exécuter, le soir du concert, en public. »²⁹

* Ce travail sur les croyances pourra se faire à l'aide d'un *coach*, une oreille extérieure, qui guide dans la démarche. Du reste, on pourra consulter "L'art du Trac" (cf Biblio), manuel utile pour approfondir le sujet aussi bien théoriquement qu'en pratique (à l'aide d'exercices méthodiques et efficaces).

Conclusion de la première partie

En somme, *traquer le trac* est la première étape pour aller à sa rencontre, pour l'observer, et pour comprendre ce qu'il est: une peur que l'on a plus ou moins apprise selon notre expérience de vie et qui à ce titre varie selon les individus. Les raisons de l'existence ou non de cette angoisse sont donc relatives à la variété des individus et des milieux dont ils sont issus.

Mais après cette *traque*, on se rend compte qu'il existe des moyens pour le *domestiquer*. Ainsi, en mettant ces moyens à l'œuvre, on apprend progressivement à ne plus en être victime.

Enfin, on arrive petit à petit à en avoir la maîtrise: *on s'en fait même un allié*. Accéder à ce dernier stade quand on a souffert du trac, cela passe par se changer soi-même, ce qui représente un travail qui peut être malaisé, mais pour lequel il est possible de s'aider des techniques comportementales qui, de surcroît, sont de plus en plus répandues aujourd'hui.

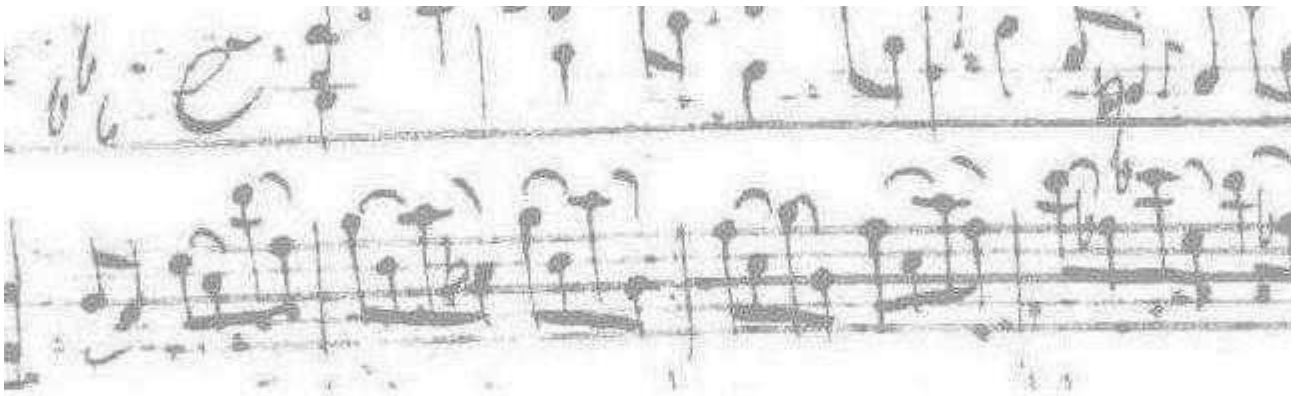
Alors, en apprenant à maîtriser son trac, on a appris à se maîtriser soi, et cela permet de faire de son mieux au moment de la performance, qu'elle soit scénique, sportive, orale, etc.

Mais si ce travail peut se faire sans l'aide d'autrui, il est beaucoup plus aisé de le faire avec.

Et voilà ce que le pédagogue entend faire de manière générale: aider autrui par sa propre expérience.

C'est pourquoi, si ce dernier veut se rendre utile vis-à-vis des problèmes de trac que pourrait avoir son élève, il faudra qu'à son tour il sache comment l'on maîtrise le trac.

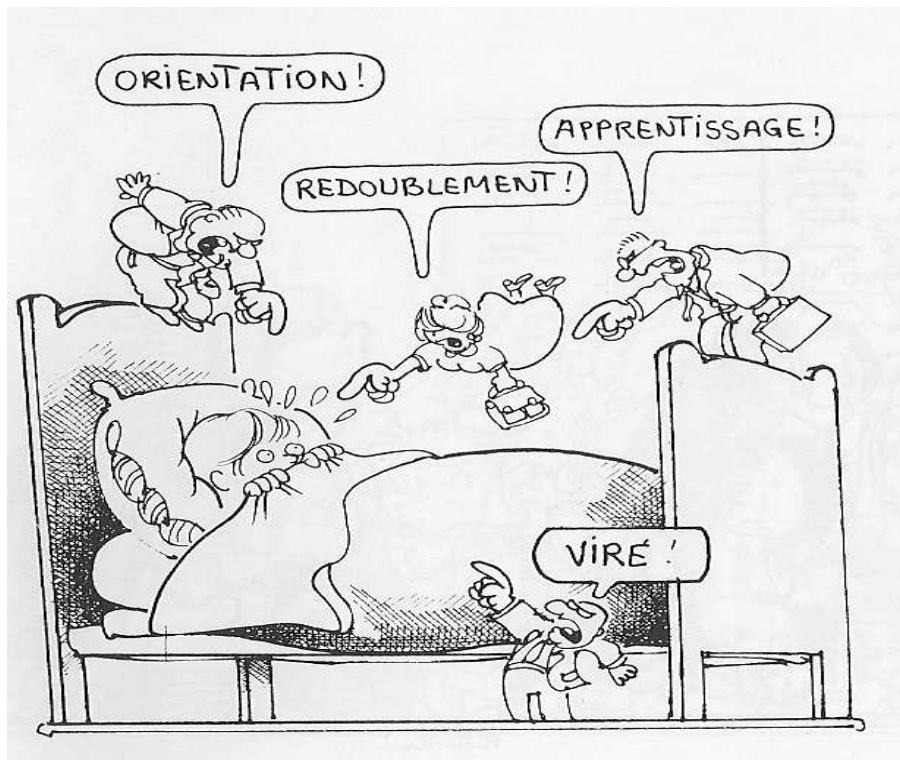
L'ayant traqué, l'ayant domestiqué, et sachant comment s'en faire un allié, le professeur aura les bases pour enseigner sa maîtrise.



DEUXIEME PARTIE

-

APPROCHE DU TRAC DANS L'ENSEIGNEMENT MUSICAL



*"La peur est le plus grand obstacle à tout apprentissage"*³⁰

Deuxième partie
Approche du trac dans l'enseignement musical

I. L'expérience de la scène au conservatoire

1. L'expérience façonne le futur musicien.

Au cours de notre apprentissage, notre cerveau enregistre de nombreuses notions, tout comme de nombreuses *émotions*.

Le parcours de l'apprenti musicien est échelonné d'examens en tout genre. Que ce soit pour intégrer un conservatoire, on pour en sortir, il doit presque toujours passer des épreuves, des concours, etc. Au sein de la plupart des établissements, il devra aussi passer des examens chaque année, et parfois aussi en cours d'année; comme pour les "examens techniques" où fusent gammes, arpèges et études.

Bien évidemment, si ceci est valable pour la seule pratique instrumentale, il faudra multiplier ce genres d'épreuves selon le nombre d'activités suivies (Formation Musicale, pratique d'un second instrument, musique de chambre, etc.).

Toutes ces épreuves ont, - en principe -, un but précis: évaluer le niveau des élèves **afin de les servir au mieux** (il est évident qu'on ne fera pas le même type de cours à un élève de 3ème cycle qu'à un élève en première année)... ayant été admis, bien évidemment, qu'un professeur est là pour servir ses élèves (et non les élèves pour servir le professeur !).

Mais, **ces prestations ne sont pas les seules** dans le parcours du jeune musicien*.

En effet, nombreuses sont les occasions pour que l'élève, quel que soit son niveau et son âge, se produise sur une scène. Citons les auditions de classe dédiées à un instrument (par exemple, "*l'audition de la classe de basson*"), mais aussi tous les concerts en formations variables, soit, la plupart du temps, ceux regroupés au sein du département des *pratiques collectives*. On y dénombre l'orchestre (à vent, à corde, au complet...), la musique de chambre (et pour certains élèves téméraires, les groupes de musique de chambre), le chant choral, parfois des manifestations musicales organisées par les classes de FM, ou encore des auditions des classes d'écriture et de composition. En plus de tout cela, il n'est pas rare que certains élèves organisent eux-mêmes des événements musicaux supplémentaires (par exemple pour un concert dédié aux musiques de film, etc.).

Les expériences de la scène sont donc nombreuses et permettent, par leur nombre, de se familiariser avec les prestations publiques.

Mais malheureusement, si l'intention de se "familiariser" avec la scène est bien réelle, il faut aussi se demander *de quelle manière* cette familiarisation a lieu. Car si elle permet à l'élève de *prendre ses marques* avec la scène, de sorte qu'il y donne le meilleur de ce dont il est capable, le pari aura été réussi. Dans le cas contraire, si l'expérience de la prestation rime avec perte de moyens, ou tout simplement, **apprentissage régulier d'une appréhension**, le résultat sera loin d'être le même... car, par ses expériences de petites (ou plus grandes!) peurs, le musicien aura cultivé un réflexe émotionnel vis-à-vis de la scène.

*du moins, en théorie! Car, et même si c'est bien rare, j'ai déjà constaté que certains professeurs n'organisaient pas de manifestations particulières en dehors des examens et concours...

Deuxième Partie, l'expérience de la scène au conservatoire

Le docteur Joseph Wolpe a réalisé une expérience très intéressante en ce qui concerne l'apprentissage émotionnel:

Cette expérience a été réalisée sur des chats. Dans un premier temps, ces chats sont enfermés dans une cage, et sont soumis à une impulsion électrique administrée sur les barreaux de la cage. Chacune de ces impulsions est précédée d'un signal sonore (à la manière de la fameuse expérience de Pavlov sur des chiens). Par cette expérience, **les chats ont appris à avoir peur**. Dans un second temps, le docteur Wolpe emmène les chats dans une salle **tout à fait comparable** à la salle où ils avaient reçu, en cage, les impulsions électriques. Mais cette fois, plus de cage, ni d'impulsion électrique, ni de signal sonore. Et pourtant, les chats présentent **les mêmes troubles anxieux que lorsqu'ils étaient dans la cage**. Le stimulus de la peur s'est donc associé non seulement à la mémoire sonore, mais aussi à la mémoire visuelle, voire odorante. Quand le docteur réintègre les chats dans une salle complètement différente, aucun trouble anxieux n'apparaît.³¹

Il faut aussi prendre en compte le fait que plus l'élève a commencé tôt l'apprentissage au conservatoire, plus ce qu'il y vivra, d'un point de vue exposition au public, le marquera par la suite. Car comme l'indiquent les psychologues, *"La petite enfance est l'occasion d'un marquage émotionnel qui conditionne en partie notre relation au monde"*.³²

De prime abord, cela peut paraître effrayant... alors que c'est une chose fantastique pour l'enseignant ! Car, en cultivant chez son élève un rapport sain à la scène, le professeur apprend à son élève à maîtriser durablement ses émotions sur scène. Et si ces montées d'adrénaline ne sont pas celles de la peur mais bien celles du plaisir, alors l'enseignant aura formé très tôt de futurs musiciens, car:

*"La mémoire émotionnelle est toujours à l'œuvre et la scène est le milieu idéal pour son expression."*³³

2. Apprendre à ne plus avoir le trac est possible.

D'après le docteur Wolpe, une peur **ça s'apprend** (voir l'expérience relatée dans l'encadré ci-dessus): donc on peut dire en toute logique que **le trac aussi s'apprend**.

Olivier Reboul (philosophe de l'éducation) écrit la chose suivante: « Apprendre vraiment c'est toujours "désapprendre" pour rompre avec ce qui nous bloque, nous enferme et nous aliène. »³⁴

En définitive, pour ne plus avoir le trac il va falloir le "désapprendre".

Voilà justement ce que Isaac Stern confie après ses *"79 premières années d'apprentissage"*: « J'ai appris ce que signifiait être sur scène, j'ai appris à surmonter mes craintes, j'affûtais mon art. »³⁵

C'est la thèse principale de ce travail: **maîtriser son trac, cela s'apprend. Et si ça s'apprend, on peut l'enseigner.**

II. Apprentissage et laisser-aller: quelques paradoxes

"La connaissance tue l'action, pour agir il faut que les yeux se voilent d'un bandeau d'illusion." ³⁶ Friedrich Nietzsche

1. Prendre conscience et oublier. ("*Je est un autre*", Arthur Rimbaud*.)

Le laisser-aller est une des clés pour vaincre son trac. Plus précisément, ce laisser-aller dont parle souvent les professeurs, désigne le fait de se faire confiance.

Mais comment exactement se "faire confiance", et que cela veut-il dire?

Se faire confiance consiste à ne pas vouloir contrôler coûte que coûte tout ce que l'on fait. Il faut céder la place aux mécanismes non conscients: les **automatismes**.

Selon le Dictionnaire des sciences cognitives, automatisme désigne "l'inconscience des mécanismes internes" et "transformation d'un traitement qui requiert des ressources attentionnelles en un traitement qui en requiert peu ou pas du tout". Un des critères du traitement automatique est son "caractère balistique [...] qui ne peut être interrompu ou modifié". ³⁷

Ainsi, au moment de jouer, le musicien **ne doit pas** penser à chacun des mécanismes nécessaires à la réalisation de sa prestation, car il serait voué à l'échec : ceci s'explique du fait que notre conscience n'est capable de gérer simultanément qu'une petite quantité d'activités.

Un musicien qui s'obligerait à penser à chacun des faits et gestes propres à la pratique musicale, de peur de ne pas pouvoir tout contrôler, aurait sur les épaules une pression considérable au moment de jouer, et toutes les chances seraient réunies pour que son trac devienne insurmontable.

Cette stratégie du "contrôle total" est donc à éviter bien qu'elle soit louable puisqu'elle permet de comprendre les choses en profondeur. En vérité, elle n'est pas suffisante: *après avoir appris, le musicien doit "oublier"*.

Quelque part, il doit s'affranchir de toutes les règles qu'il a héritées de son apprentissage. ("Tout oublier", Jérôme Pernoo ³⁸).

Et c'est là que pour l'enseignant il y a un paradoxe: il faut d'une part que son élève apprenne des choses, et d'autre part faire en sorte qu'il les oublie!

Mais c'est pourtant de cette manière que l'élève aura *intégré* les notions: il pourra y faire appel sans même en avoir conscience.

Ainsi, rendu non responsable de tout ce qu'il a à faire, l'élève, comme le musicien professionnel, jouera *grâce à ce qu'il aura automatisé*: il n'aura plus qu'à **se laisser-aller** et ne connaîtra alors pas de pression particulière, ni de trac destructeur, mais simplement cette adrénaline qui accompagne toute prestation publique.

Résumé en deux mots, le *jeu* est un autre*...

" L'art de la technique est de se faire oublier "

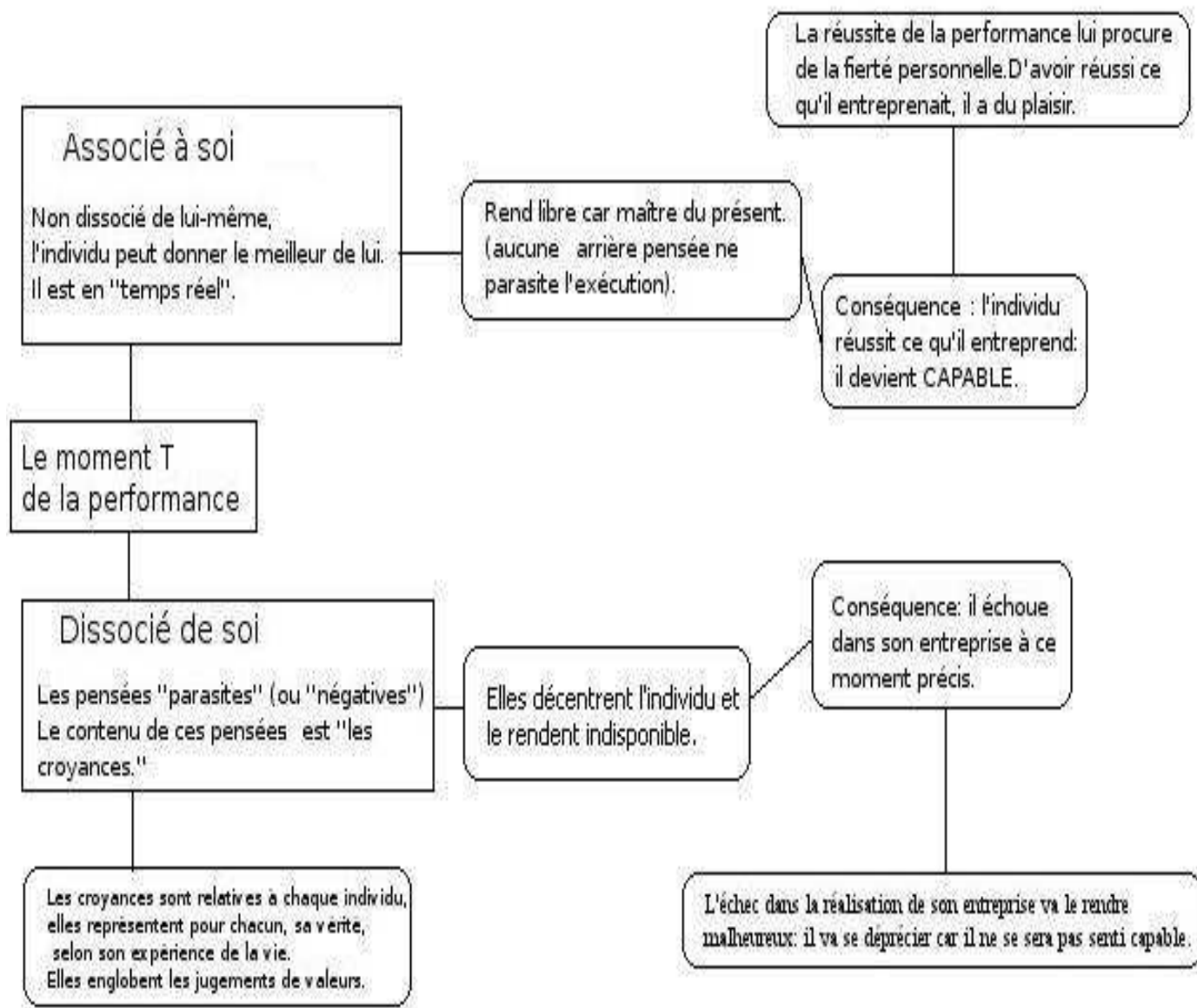
Frédéric Vengeon dans l'émission "*Philosophie*" du 08/01/2012 sur Arte.

Le Trac au moment T*

Ce petit schéma résume en partie ce qui a été dit précédemment: en "*s'oubliant*" l'élève et le musicien réussissent à ne se concentrer que sur *l'instant présent*, condition nécessaire pour réussir à faire ce que l'on veut au moment où on le veut.

Il faut débiter la lecture de ce schéma par "le moment T de la performance"

(au centre à gauche)



À noter: nous n'incluons volontairement pas la question du niveau instrumental car c'est un autre problème (cf *Deuxième partie chapitre III: Ne pas confondre le niveau instrumental avec la maîtrise du trac, page 31*). **Il s'agit seulement de donner le meilleur de soi, en dépit du niveau.**

*T pour Temps: c'est le moment où *commence* la performance.

2. Face au trac, approche *analytique* ou approche *globale*?

Notre façon de voir le monde génère ou non le trac en nous*. Cette manière de lire les situations dépend de l'éducation et des divers types d'enseignement que l'on a reçus. Mais toutes ces façons d'appréhender les événements, aussi variées soient-elles, ne se regroupent qu'en deux grands types: l'un est *analytique*, l'autre *globale*. Or, l'un est plus favorable que l'autre au développement du trac.

Il convient maintenant de définir ces termes.

- Une approche dite *analytique*, est le fait d'observer une chose en décomposant chacun des éléments qui la constitue. Généralement, on attribue cette faculté à l'hémisphère gauche du cerveau (on parle alors du "cerveau gauche"). En somme, c'est la partie du cerveau qui nous permet de comprendre.
- Une approche dite *globale*, est le fait de considérer une chose dans son entièreté, sans rentrer dans les détails. En fait, quelqu'un qui juge les choses globalement se différencie de celui qui juge analytiquement du fait que son point de vu est plus distancié: on pourrait dire qu'il *voit*, tandis que l'autre *regarde*. Cette faculté est plutôt celle de l'hémisphère droit du cerveau (on parle alors de "cerveau droit").

La différence fondamentale entre ces deux manières d'observer le monde est que l'esprit analytique demande de se concentrer exclusivement sur ce qu'on l'observe (afin d'en définir toutes les particularités), alors que ce qui est nécessaire à l'esprit global est de rester centré, donc de ne pas s'intéresser outre-mesure à tout type d'événement extérieur, mais dans une certaine mesure, de *faire passer soi d'abord*.

On retrouve dans ces deux types d'approche, la dualité contenue dans le titre de ce chapitre: d'une part **l'apprentissage** (caractérisé – du moins dans notre culture occidentale -, par une démarche *analytique* forte), et d'autre part, le **laisser-aller** (qui, et on le devine maintenant, s'attribue à une approche plutôt *globale*).

En vérité, comme notre cerveau est bien fait de deux hémisphères (!), nous ne sommes ni exclusivement "globaux", ni exclusivement "analytiques", mais sommes tantôt l'un et tantôt l'autre. Simplement, la prédominance de tel ou tel hémisphère est variable selon les individus.

Ces manières de voir le monde nous intéressent du fait qu'elles ont un rapport direct avec le trac: car, selon que l'on est global ou analytique, notre trac ne sera pas le même. Et s'il est bien vrai que c'est à travers l'enseignement que l'on reçoit, que l'on apprend ou non le trac, il devient plus que nécessaire de se poser les questions suivantes: quel type d'enseignement communique le trac ? Est-il pour autant mauvais ? A l'inverse, un enseignement qui voudrait limiter l'apprentissage du trac est-il nécessairement bon ?

Pour répondre à ces questions, nous allons essayer de comprendre ;

- d'une part [a], ce que désignerait un **enseignement "global"**, et pourquoi il minimiserait les symptômes du trac ;
- d'autre part [b], ce que désignerait un **enseignement "analytique"**, et pourquoi il favoriserait l'émergence du trac.

* à ce sujet, on se reportera à la première partie I) 1) b): "l'environnement et sa lecture" page 11.

a) La culture de "l'associé à soi" et ses conséquences (l'enseignement global)

Être "associé à soi" c'est être dans le *global*. Comme nous le disions plus haut, **c'est voir un événement plutôt que le regarder**. Avoir l'habitude d'observer les choses ainsi et être habitué à apprendre "en gros" permet de se familiariser vite et facilement avec ce que l'on doit apprendre.

Par exemple, apprendre l'anglais sera plus motivant et plus rapide si l'on fait un long séjour en Angleterre plutôt que si l'on suit un cours théorique en France. En musique, on pourrait aussi initier un débutant au rythme en le plaçant directement au sein d'un groupe de percussionnistes plutôt qu'en lui apprenant théoriquement les valeurs rythmiques. De même, on pourrait lui apprendre à chanter, en le plaçant dans un chœur, etc.

Dans tous les cas cette méthode ne demande pas de tout comprendre du premier coup. Et c'est en cela qu'elle est plus *naturelle* qu'une méthode analytique, car au fond elle respecte le rythme biologique de celui qui apprend: il apprend par lui-même et à la vitesse qui lui correspond.

Ainsi, cette méthode permet de rester "associé à soi" **pendant** l'apprentissage. Cela veut dire que l'apprenant "respecte son centre de gravité"; il est "centré": il est "**à l'intérieur de lui-même**", alors qu'au même moment il enregistre des choses venant "**de l'extérieur de lui-même**".

Et tout l'intérêt est là au regard du trac: lors du concert, celui qui reste associé à soi et qui n'est pas affecté par les événements extérieurs n'aura que peu ou prou le trac. Du moins, s'il l'a, ce sera le "bon trac"* (cf page 11, c) *Et le trac disparaît ou non*).

Cette méthode d'apprentissage global est donc formidable, car, en la cultivant, **on est habitué à ne pas être sensible outre-mesure aux événements extérieurs**: on évite alors toute forme de trac négatif * (cf p.11).

Maintenant, si cette méthode d'apprentissage permet d'éviter le trac, tout n'est peut-être pas si bon. Son principal problème est qu'elle **ne permet pas d'acquérir un savoir solide**. Sans l'analyse, c'est-à-dire la décomposition d'une chose en chacun des éléments qui la caractérise, on ne peut connaître parfaitement un savoir, que ce soit un savoir-pur ou un savoir-faire...

...et en apprenant l'anglais en immersion, on risque de ne jamais progresser et de faire toujours les mêmes fautes aux mêmes endroits...

b) La culture du "dissocié de soi" et ses conséquences (l'enseignement analytique)

Être habitué à se dissocier de soi, c'est ce qu'induit un enseignement analytique. Cette méthode est efficace si l'on veut comprendre quelque chose en profondeur, car par définition, analyser c'est décomposer ce que l'on observe en autant de catégories nécessaires à l'existence de cette chose. Un savoir analytique est donc un savoir qui se veut exhaustif et par conséquent complet. On peut en déduire **qu'il n'y a pas de savoir réel** (que ce soit un savoir-pur ou un savoir-faire) **sans analyse préalable**.

Par exemple, un jeune musicien qui aurait "monté" une pièce sans savoir ce qu'indiquent les bémols placés en armure, dénaturerait complètement l'œuvre en la jouant. On n'imaginerait mal le premier prélude de Chopin sans les si bémols et mi bémols! De même, mais à un stade bien supérieur, le chef d'orchestre qui expliquerait à ses musiciens que la 5ème de Beethoven commence en Mib Majeur et non dans le ton de l'œuvre, demanderait à ses musiciens une interprétation plus raffinée et

Deuxième Partie: Apprentissage et laisser-aller, quelques paradoxes.

même plus fidèle au projet initial de Beethoven. L'œuvre, pourtant si emblématique, sonnerait comme pour la première fois: elle serait à nouveau surprenante...

On comprend donc qu'il y a divers niveaux de savoir, et que l'approche analytique permet de grandir dans la connaissance. Ce qui n'est pas le cas de l'approche globale.

En somme, l'approche analytique, *c'est le regard du Sage...*

*"Tout savoir-faire supérieur (...) comporte une part d'intelligence théorique,
d'aptitude à l'analyse et à la synthèse".³⁹*

Olivier Reboul.

Mais si cette méthode d'appréhender les choses est riche en informations, son application est coûteuse. Que ce soit en classe d'analyse musical dans les plus grandes institutions ou dans des classes de formation musicale adressées à de très jeunes élèves, le détour analytique permet certes de comprendre mieux, mais il est laborieux. Qu'on essaye d'expliquer avec des mots le principe de pulsation, ou le principe de tonalité, à de très jeunes enfants, et l'on se rendra vite compte qu'ils s'ennuient, voire qu'ils sont complètement ailleurs ! Donc au final, et malgré toute la bonne volonté qui la caractérise, cette approche peut-être vaine, et peut davantage embrouiller les élèves que les aider.

Enfin, au regard du trac, **cette habitude à analyser les choses devient petit à petit une habitude à se "dissocier de soi."** Car à force de toujours vouloir comprendre, l'esprit ne s'autorise plus à être; soit, **à force de regarder, l'individu ne sait plus voir.** Et c'est là que les choses se compliquent pour le musicien, puisqu'à force d'observer constamment, il risque de s'observer lui-même pour enfin perdre ses moyens au moment du concert: car à chaque instant il doute de ses compétences.

" Pour les philosophes (Kierkegaard), elle [l'anxiété] est due à la prise de conscience par l'homme de sa situation d'être dans le monde. (...) [elle est] pathologique quand le doute intérieur nuit à la capacité d'agir." ⁴⁰

Alors, c'est là que le trac dévastateur s'installe: la peur enfle et déforme tous les acquis*.

On constate donc que l'esprit analytique, par son éternel remise en question, favorise le "mauvais trac". Au final, il devient même très efficace pour le développer durablement...

En définitive on comprend que l'idéal c'est d'acquérir un équilibre entre savoir analytique d'une part et savoir instinctif (ou "global") d'autre part. Pour pouvoir toujours progresser sans blocage.

Je finirai cette section relative à l'apprentissage et au laisser-aller à l'aide de deux citations, l'une de Olivier Reboul et la seconde de Friedrich Nietzsche avec qui j'ai débuté le chapitre:

"Le savoir-faire atteint sa perfection quand on a plus besoin de se souvenir des conseils ou des explications qui ont aidé à l'acquérir." ⁴¹

"L'avenir de la Science. [...] Aussi, une civilisation supérieure devra-t-elle donner un cerveau double à l'homme, quelque chose comme deux compartiments cérébraux, l'un pour être sensible à la science, l'autre à ce qui n'est pas la science: juxtaposés, sans empiètement, séparables, étanches; c'est là ce qu'exige la santé." ⁴²

*car "la peur nous empêche de raisonner et nous rend crédule", Sade ⁴³.

III. Ne pas confondre le niveau instrumental avec la maîtrise du trac

Il est important de dissocier le niveau du musicien de la qualité d'une prestation qu'il peut donner.

Il y a d'une part son niveau: ses capacités techniques et ses connaissances (ce qu'on appelle le **savoir-faire**), et d'autre part son rapport à la scène, à la performance pure. Ce sont deux choses bien distinctes.

Ce n'est pas parce qu'un musicien est fort instrumentalement qu'il donnera le meilleur de lui-même, et ce n'est pas parce qu'un autre est moins avancé qu'il sera pour autant incapable de se produire.

Pourtant, le raccourci est facile et très souvent on a tendance à penser qu'untel est faible parce qu'il ne maîtrise pas telle technique instrumentale. Mais c'est oublier que la musique est un art vivant et qu'elle se joue au présent.

En fait, un trac mal maîtrisé peut anéantir le niveau d'un musicien, alors qu'à l'inverse on peut se surpasser en maîtrisant son trac, et faire une prestation de qualité avec des moyens pourtant relativement modestes.

Pour le professeur vis-à-vis de son élève, il sera donc important de ne pas confondre des symptômes liés au trac avec des défaillances techniques. A ce sujet, on peut prendre exemple sur une master classe que donnait Janos Starker:

« *Il rassure un violoniste dont la nervosité a transformé l'archet en canne vacillante. - Vous aller me demander comment je peux faire cesser ce tremblement ! (...) En contractant les muscles du dos et des épaules, (...) vous ne pouvez plus contrôler le bras de l'archet. Détendez ces muscles (...). Vous pouvez lever et abaisser votre pied (en mesure bien sûr), ou hocher légèrement la tête de haut en bas. »*⁴⁴

Le danger ici est que l'élève développe des croyances négatives à l'égard de son propre jeu ("*j'ai l'archet qui tremble parce que je manque de technique*", croyance qui pourrait progressivement devenir limitante: "*si mon archet tremble c'est que je ne suis pas assez fort*", voire très négative et castratrice: "*mon archet rebondit, pourtant j'ai travaillé: je suis nul...*").

Il est donc important qu'un professeur ne se limite pas aux symptômes techniques quels qu'ils soient (instrumentaux et/ou musicaux): il faut aussi qu'il aide l'élève face à l'anxiété de performance, afin que celui-ci puisse donner le meilleur de lui.

C'est parce que le professeur aura bien analysé les dysfonctionnements de son élève; parce qu'il sera capable d'identifier si tel problème vient plutôt d'un manque de technique ou d'un manque de confiance, qu'il sera un professeur utile. Et peut-être que la fameuse maxime d'Hippocrate, relative à la médecine, prendrait du sens ici: *Primum non nocere* (d'abord ne pas nuire)⁴⁵.

IV. Importances du bien-être et de l'épanouissement de l'élève

"Le repos, l'état de santé, l'équilibre du corps et de l'esprit sont les conditions de la réussite."

Henrich Neuhaus, pianiste et pédagogue ⁴⁶.

1. Être à l'écoute de l'élève

a) Quand le professeur s'adapte à l'élève

Pour que l'élève ne développe pas un mauvais trac, il faut faire attention à lui: il faut savoir l'écouter. Ce temps consacré à l'élève ne doit pas être abrégé: au contraire, c'est un temps précieux qui lui est bénéfique, car il favorise son épanouissement et par là même sa capacité à apprendre.

S'il faut que le professeur soit à l'écoute de l'élève, c'est parce qu'il est primordial que ce dernier soit disponible: il faut qu'il soit dans un état de bien-être intérieur pour être réceptif.

Ainsi, l'élève pourra apprendre avec un certain plaisir*. Et en cultivant ce plaisir dans toutes les étapes de l'apprentissage (soit, en cultivant du "*bien-être*"), l'élève développe une réelle confiance en lui: **il apprend à maîtriser son trac en amont.**

Voilà pourquoi l'enseignant doit savoir écouter l'*enseigné*.

Pourtant, cela ne va pas forcément de soi: en principe, me dira-t-on, **c'est l'élève qui écoute le professeur**, puisque l'élève est là pour apprendre, et le professeur, pour enseigner.

Certes l'élève est là pour apprendre, mais à quel prix ? Ne serait-il qu'un moule dans lequel les connaissances du maître se déverseraient ? Serait-il comparable à de la glaise que le maître modéliserait à sa guise pour en faire un clone ? N'est-il donc que ça, qu'une copie plus ou moins conforme d'un modèle ? Et pourquoi faudrait-il se soucier de l'élève, puisqu'il n'est là que pour recevoir ?

Évidemment, on ne peut nier que l'élève ait des ressemblances avec son professeur: n'avons nous pas de nombreuses affinités avec nos propres parents, au delà même des traits physiques ? C'est même une force de la nature que de nous faire apprendre par pure imitation: ne pas reconnaître cette forme d'apprendre serait une erreur.

Mais pour que l'élève devienne ce qu'il est lui, et non ce qu'on voudrait qu'il soit, il faut le respecter: respecter qu'il ne fonctionne pas comme son professeur, respecter ses goûts... et respecter ses différences d'interprétation (bien entendu dans la limite d'un style musical et d'une époque donnée). Ici, l'intelligence du professeur n'est pas de persuader son élève qu'il a tort, mais est de lui démontrer en quoi il se serait trompé - d'où l'importance qu'un professeur soit cultivé -).

Alors, en sachant respecter l'élève pour ce qu'il est, **le professeur se rendra disponible à l'élève... et l'élève se sentira écouté.**

S'exprimer en toute innocence, prendre du plaisir à apprendre, ressentir du bien-être: tout cela lui permettra de s'épanouir. Et en cultivant ce rapport à la pratique musicale au cours de son apprentissage, l'élève aura déjà évité les affres du *mauvais trac*.

* alors qu'au contraire un élève *non disponible* (c'est-à-dire préoccupé par autre chose) est un élève qui apprend par contrainte. Dans ce cas le résultat est loin d'être le même: obligation et désintérêt condamnent toute stimulation.

b) Le trac ne doit pas être un sujet tabou

Pour l'enseignant, il est primordial de savoir reconnaître si un élève a le trac ou non (et plus un professeur connaîtra les symptômes du trac - que nous évoquions en première partie de cet ouvrage, p.12 -, plus il saura faire un bon diagnostic). Si donc l'élève a le trac, et que c'est un événement perturbateur pour lui, alors il est nécessaire que le professeur l'aide sur ce sujet. Car **si le problème était esquivé**, faute peut-être de savoir le traiter, **les effets négatifs du trac seraient démultipliés**.

En effet, si le fond du problème est le trac et qu'on ne le règle pas, l'élève croira que s'il n'arrive pas à faire une chose, **c'est qu'il n'est pas capable de faire cette chose** (cf p.31).

Or savoir agir n'est pas agir: pour pouvoir agir il faut être disponible mentalement; pour pouvoir agir, il ne faut pas avoir peur: l'anxiété, elle, ne rend pas disponible, elle inhibe; elle remet en cause la capacité d'agir (cf p.12).

Donc, pour l'enseignant, et même si c'est une chose difficile à maîtriser pour lui aussi, le sujet du trac ne doit pas être un tabou.

c) Quand on n'écoute plus l'enfant et quand le trac devient un sujet tabou

Un surinvestissement du système éducatif sur l'enfant peut avoir de graves conséquences pour son épanouissement, car parfois, à trop vouloir bien faire, les parents et les enseignants finissent par écraser l'enfant qui se retrouve privé *d'espace vital*.

Lorsque cela arrive, la pire des choses serait que ceux qui éduquent ne se rendent pas compte de la pression qu'ils exercent sur celui qui est éduqué: ayant peur que l'enfant échoue, ils deviendraient d'autant plus sévères avec lui, lui demandant d'être encore plus performant sous peine de sanction: quantité de travail accrue, punition ou mépris des faiblesses en faisant mine de ne pas comprendre, etc. Pourtant, c'est bien quand il y a des difficultés pour celui qui apprend qu'il faut être attentif à lui.

Au fond, ce qui est nuisible dans ce genre d'enseignement, c'est qu'on ne contribue pas à développer l'estime de soi. Dans tout cela, l'apprenant finit par croire que s'il n'y arrive pas, ce n'est pas à cause de la difficulté, **mais c'est à cause de lui**.

Et c'est là que ce type d'enseignement pourtant né d'une réelle volonté de bien faire se trompe d'objectif. Car que doit primer, réussite ou bien-être ? Rentabilité... ou "humanisme" ?

En fait, en voulant coûte que coûte la réussite, cette méthode devient un échec: on n'écoute plus l'enfant et surtout **on méprise les difficultés qu'il rencontre** ; comme si l'incapacité à agir qu'il éprouvait – qui est, soit dit en passant, l'origine du trac - était elle-même taboue pour les éducateurs.

Au final, l'apprenant risque de développer une profonde mésestime de soi qui resurgira dans sa vie future. Ne pas se sentir à la hauteur, voilà ce que l'on aura ancré en lui.

C'est pourquoi, le jour où l'élève se retrouvera sous *le regard attentif d'autrui*, ce vieux conditionnement se réveillera: *la vieille croyance* selon laquelle il serait incompetent *le rendra anxieux* puis remettra en cause *sa capacité d'agir*... jusqu'à ce qu'enfin il perde ses moyens, faute de croire en lui. Regard attentif d'autrui, anxiété de performance, inhibition... **voilà ni plus ni moins ce qu'on appelle le trac, et c'est ce qu'on a appris à l'élève !**

2. Prendre garde aux stratégies d'évitement

L'ultime étape dans l'apprentissage du "non-trac", c'est repérer tous les micro-moments où s'ancrent les peurs: c'est toujours rester vigilant face aux moindres petits évitements. Parce que ces évitements, aussi microscopiques soient-ils, sont comme des petites cavités où le trac s'implanterait pour mieux en sortir: c'est presque sournoisement qu'il s'y loge car il profitera de la première occasion venue pour resurgir. Prenons l'exemple d'un doigté: tel élève a l'habitude d'esquiver un doigté car, **et même s'il est capable de le faire en temps normal**, il estime que c'est un doigté peu sûr. A priori aucun problème jusque là, pourrait-on croire. Mais en réalité il n'en est rien car le jour où il sera obligé de faire ce doigté parce qu'il n'y en a malheureusement pas d'autre possible, alors ce petit évitement habituel prendra une autre dimension au moment du concert ou de l'épreuve: c'est la fameuse petite voix qui lui dira "*mais tu ne sais pas faire!*". Si cet exemple est spécifique aux doigtés en général, la thèse soutenue ici est valable pour toutes catégories faisant appel à une aptitude: savoir "entendre", savoir jouer avec quelqu'un, savoir reconnaître une harmonie, savoir comprendre le signe d'un chef d'orchestre, savoir faire tel geste technique, etc.

De ce fait, éviter quelque chose parce qu'on l'appréhende, c'est exactement l'inverse de ce qu'il faut faire pour ne pas être sous son emprise au moment où on sera confronté à elle. **En définitive, on peut clairement dire que tout évitement peut devenir générateur de trac.**

Voilà pourquoi, sans sombrer dans la paranoïa, il faut prendre garde à toute stratégie qui consisterait à contourner un problème du fait qu'on ne se croirait pas apte à le maîtriser à tout moment. Car si on cultive cette petite peur selon laquelle tel geste est difficile et qu'on ne saurait le faire à tout moment, alors c'est justement au moment où il faudra le réaliser que le doute s'installera, et que la petite voix dans la tête de l'artiste s'éveillera "*c'est dur, tu vas mettre tes doigts à côté*"... Même si ce genre de petites phrases est toujours difficile à contrôler au "moment T", c'est justement en s'habituant à ne pas l'entretenir qu'on saura lui résister le plus souvent possible.

Ce réflexe de vigilance dans l'apprentissage est donc très précieux pour éviter même les plus petites perturbations liées au trac, que ce soit pour soi: **ce que cherche à maîtriser tout artiste scénique**, ou pour les autres: **ce que le professeur souhaite pour son élève.**

Cette constance permettra d'atteindre la véritable maîtrise, et fera du trac le dernier des soucis pour l'artiste, qu'il soit élève, amateur, ou professionnel.

Conclusion du Travail d'Étude Personnelle

C'est donc tout au long de l'apprentissage que le professeur devra être en mesure de déceler chez son élève ce qui caractérise le trac, afin de lui donner très tôt les moyens de le maîtriser.

Alors le trac ne sera plus vu comme cet ennemi invisible que l'on méprise autant que l'on peut afin de l'esquiver ; au contraire, en ayant cette approche vis-à-vis du trac, en apprenant à *le traquer* puis à le *domestiquer*, **l'élève saura en faire un allié précieux**: celui qui permet de donner le meilleur de soi-même.

Le trac deviendra enfin une notion simple mais indispensable à connaître pour qui veut devenir artiste scénique, au même titre que le sont, pour le musicien, d'autres notions essentielles telles la grammaire musicale, l'harmonie, le contrepoint, la notion rythmique, la culture musicale, l'oreille du chambriste, etc.*

En revanche, s'il est vraiment indispensable que le professeur ait cette capacité d'écoute et d'adaptation à l'élève, il faudra tout de même qu'il sache respecter une limite: ses compétences en la matière. Car un professeur de musique n'est pas un psychologue, et même s'il peut participer activement à l'épanouissement de l'élève, il n'est pas en mesure de répondre à tout**, et d'ailleurs il n'en a pas vraiment le droit, puisque cela ne relève pas de ses compétences.

Dans ce cas alors, en reconnaissant son manque de compétence en la matière (qui reste louable: un seul homme ne peut tout connaître!), le professeur devra conseiller à l'élève un psychologue, ou un professionnel en gestion du trac (tel un spécialiste en PNL), ou encore un sophrologue.

Il est donc indispensable que le maître de musique sache se décharger humblement de cette tâche éducative si elle dépasse ses compétences.

Voilà pourquoi on rêverait que le problème du trac dans l'enseignement musical soit réellement posé, de sorte que des moyens soient déployés pour aider les élèves au sein même des structures musicales: qu'ils soient enfants, adolescents ou même adultes (n'oublions pas l'indispensable pratique amateur, celle qui permettra que la musique vive en dehors de l'endroit où on la *conserve*: le *conservatoire*!), tous ces élèves d'âges divers ne pourront pratiquer la musique **sans qu'on leur parle de gestion du trac et d'appropriation de l'espace scénique, médiums indispensables à l'expression musicale.**

Alors donc,

...quand on aura appris aux étudiants des conservatoires qu'avoir le trac n'est pas une fatalité, que désapprendre le trac, ça s'apprend,

...quand on aura appris aux professeurs qu'ils pourraient ouvrir leur champ d'investigation pédagogique à l'approche du trac, ce qui leur permettra davantage encore de remplir leur fonction professionnelle: celle d'être au service des élèves,

...alors enfin peut-être, l'enseignement musical s'en trouvera grandi: rendant la pratique de la musique plus accessible encore à tous, déconstruisant les a priori "doués/pas doués" qui d'une part stigmatisent ceux qui aiment la musique mais sont découragés d'en faire, et d'autre part font de la musique une pratique aristocratique et antidémocratique où seuls les plus privilégiés ont une chance de réussir. En démocratisant la musique occidentale dite "classique", peut-être aurons-nous la chance qu'elle nous survive.

* toutes ces notions sont déjà bien détaillées par de nombreux pionniers en la matière, tel Xavier Gagnepain ⁴⁷.

**selon le docteur Lehrer, 64% de l'anxiété de performance peut être réglée par des techniques comportementales et cognitives, et selon le docteur Arcier, "ces derniers traitements peuvent être aisément appliqués par le professeur de musique" ⁴⁸.

Notes bibliographiques

1. ARCIER (André-François), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, AleXitère, 2004. quatrième de couverture.
2. LAMOUREUX (Robert), *Le trac, Ses monologues et ses poèmes*, recueil n°1, 1950.
3. REISER (M.) *Le cinéma de notre anxiété*, film des laboratoires Synthélabo, 1992.
4. LE CORRE (Pascal), *L'art du Trac*, Ed Van de Velde, p.14. 2006.
5. GUY DE MAUPASSANT, *La peur*, conte parut dans le journal *Le Gaulois*. 1882
6. B.Samuel-Lajeunesse, Ch. Mirabel-Sarron, L.Vera, F.Mehran et Coll, *Manuel de thérapie comportementale et cognitive*, 1998, p.367
7. DSM IV: Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders. Fourth edition published by the American Psychiatric Association, Washington D.C., 1994.
8. ARCIER (A-F.), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, AleXitère, 2004. p.116.
9. idem. p.124.
10. DUVERNOIS, *Journal de l'Université des Annales*, 1931.
11. GLENN GOULD, *Lettres*, Christian Bourgoit Éditeur.
12. *Le Monde de la Musique*, juillet-août 1995.
13. PLAUT (E.A) "Psychotherapy of performance anxiety", *Medical Problems of Performing Artists*, 1990, 5, 1.
14. FISCHBEIN (Martin), MIDDLESTADT (Susan E.) "Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey" *Medical Problems of Performing Artists*, March 1988.
15. Travail D'étude Personnelle (TEP) de Da-Min KIM, *Le trac en musique*, p.7-8 et p.13, 2010, CNSMDP.
16. JAMES (I.), "Survey of 56 orchestras worldwide", in TUBIANA (R.) AMADIO (P.), *Medical Problems of the Instrumentalist Musicians*, Martin Dumitz, 2000, p. 195.
17. Libération, 1997. (cité par A-F Arcier dans *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*).
18. JUVENAL, *Satires*, X.
19. MAURA (Carmen) in *Télérama*, 3 juillet 2002, 2739.
20. LE CORRE (P.), *L'art du Trac*, Ed Van de Velde, p.60. 2006.
21. idem, p.61.
22. id. p. 45.
23. ARCIER (A-F.), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, AleXitère, 2004. p.126.
24. CHAIROPOULOS, *Sport: l'entraînement mental*, Science et Vie, 1998, 204.
25. ARCIER (A-F.), *idem*, p.210.
26. AURELE (Marc), *Pensées pour moi-même*.
27. BRINSTER (P.), *La thérapie cognitive*, Marabout, 1995.
28. LONGMORE (Andrew), *Pioline pins hopes on high return*, *The Independent*, 6 juillet 1997.
29. AMOYEL (Pascal), in XARDEL (D.), *Les pianistes*, Seli Arslan, 2000.
30. ARCIER (A-F.), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, AleXitère, 2004. p.119.
31. WOLPE (Joseph), *Pratique de la thérapie comportementale*, traduit par Jacques Rognant, Masson, Paris 1975.
32. ARCIER (A-F.), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, AleXitère, 2004. p.213.
33. id., p.213.
34. REBOUL (Olivier), *Qu'est-ce qu'apprendre ? : Pour une philosophie de l'enseignement*, PARIS PUF, 1980. p 200.
35. STERN (I.), *Mes 79 premières années*, Nil Editions, 2000.

Notes bibliographiques (suite)

36. NIETZSCHE (Friedrich), *La Naissance de la Tragédie*.
37. Dictionnaire des Sciences Cognitives, Ed Armand Colin 2002.
38. PERNOO (Jérôme), *L'amateur*, Ed. Le Fond des Coulisses, 2009.
39. REBOUL (O.), *Qu'est-ce qu'apprendre ? : Pour une philosophie de l'enseignement*, PARIS PUF, 1980. p.85.
40. CUCHE (H.), *Anxiété et angoisse*, Laboratoire Wyeth-Byla.
41. REBOUL (O.), *Qu'est-ce qu'apprendre ? : Pour une philosophie de l'enseignement*, PARIS PUF, 1980. p.90.
42. NIETZSCHE (F.), *Humain, trop humain I*, Aphorisme 251, l'Avenir de la Science.
43. SADE (Donation-Alphonse-François de), *La philosophie dans le boudoir*, Ed. Folio Classique, p. 200.
44. *In le Monde de la Musique*.
45. HIPPOCRATE, *Épidémies* (I, 5).
46. ARCIER (A-F.), *LE TRAC, Stratégies pour le maîtriser*, Alexitère, 2004. p.82.
47. GAGNEPAIN (Xavier), *Du musicien en général... au violoncelliste en particulier*, Ed. Cité de la musique, 2003.
48. ARCIER (A-F.), *LE TRAC: le comprendre pour mieux l'appriivoiser*, Alexitère, 1998. p.111.

Références des images *:

Première de couverture : MUNCH (Edvard), *Le Cri* (esquisse), 1893.

Cette image représente un homme pétrifié par la peur, sur un pont allant à droite.

Première Partie : PLANTU, *Wolfgang, tu feras informatique !*, Ed. Folio, Le Monde, 1988.

Seconde Partie : PLANTU, *Wolfgang, tu feras informatique !*, Ed. Folio, Le Monde, 1988.

Page de remerciements : MUNCH (Edvard), *Friedrich Nietzsche* (esquisse), 1906.

Cette image représente un homme qui pense, sur un pont allant à gauche.

*Je m'engage à retirer ces images s'il y a des problèmes de droits.

Remerciements

Je tiens à remercier ici,

d'abord mon tuteur: Pascal Le Corre, notamment parce qu'il a réussi à me faire prendre le "bon virage" dans l'élaboration de ce mémoire, alors qu'au départ je ne savais vraiment pas comment procéder... ce qui m'a permis de mener ce travail à bien!

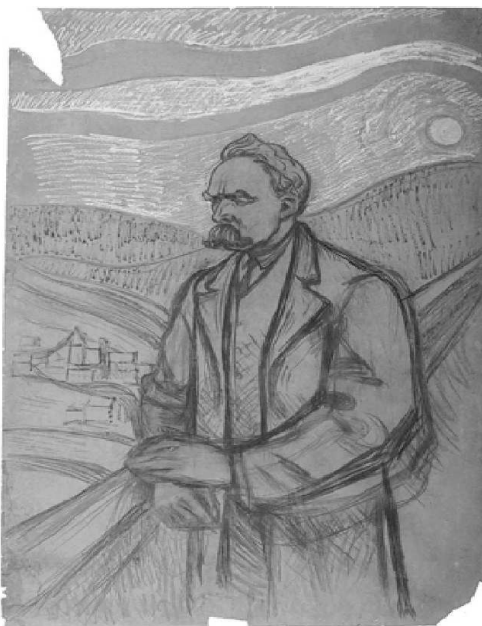
Je le remercie aussi pour tout le temps qu'il a bien voulu me consacrer dans mon approche personnelle du trac, car cela a changé mon approche de la musique en profondeur et durablement...

Je voudrais aussi remercier tout particulièrement Dorian Cannet-Bonnefoy pour les longues heures qu'il a passé à corriger mon orthographe tout en me conseillant habilement sur le choix des mots. Son travail de *3ème lecteur* a été très précieux pour moi...

Mais je n'oublierai pas non plus Marie-Laure Ragot, qui m'a aidée à choisir ce sujet ainsi qu'à le mettre en forme,

...et enfin merci à mes parents et Livia pour leurs soutiens respectifs.

...du même hauteur que "Le cri"



Première Annexe

Quelques pensées personnelles sur le trac

Maîtriser son trac permet à l'artiste de faire quelque chose de beau

Kant, au début de la critique de la faculté de juger, constate que, pour que l'on considère quelque chose comme beau, cette chose doit nous donner du plaisir. La raison en est que le jugement du beau n'est pas objectif mais subjectif. Cette pensée implique deux notions fondamentales pour l'artiste: la première est que le public trouvera une prestation belle s'il a ressenti du plaisir en l'écoutant. La seconde, est que nous trouverons nous-même notre prestation belle, si elle nous procure du plaisir. Ceci est donc extrêmement important pour l'artiste qui veut être apprécié à sa juste valeur. Mais la seconde a un intérêt supplémentaire au regard du phénomène du trac en particulier. S'il faut bien qu'une pratique artistique nous donne du plaisir pour qu'on la trouve belle, ce n'est certainement pas en ayant le trac qu'on y parviendra. Le trac est justement l'antinomie du plaisir: l'anxiété qu'il génère est tout sauf agréable.

De tout cela on peut induire le raisonnement suivant: supprimer l'anxiété de performance ("je n'ai pas peur") permet de faire place au plaisir - c'est-à-dire faire les choses telles qu'on a envie – ("je me fais plaisir"). Et cela permet enfin, puisque l'on s'y fait plaisir, de faire quelque chose que l'on considérera soi-même comme beau. En définitive, le public lui aussi saura apprécier.

Trop humains

Toi qui ne veux pas entendre parler de tes peurs, les méprisant du fait qu'elles seraient irrationnelles, arrête-toi ici! N'oublie pas que nous ne sommes pas des machines et que ce n'est pas parce que nous Savons que nous Ferons; si tu veux te rendre plus solide médite encore cette fragilité du genre humain auquel tu appartiens, et fait de tes peurs *un crépuscule de vieux démons*.

Le secret pour vaincre son trac: une manière d'apprendre.

Méthode pour intégrer une notion (et qui permet, comme toute chose intégrée, de ne pas douter quand on doit appliquer cette notion).

Comment intégrer une nouvelle notion, quelque soit son type? Encore une fois la réponse est dans le vocabulaire même du problème: ici, l'intégration. Avoir intégrer quelque chose, c'est en fait avoir en soi cette chose: alors on y fait appel sans même en avoir conscience. Par exemple, on est capable de marcher sans y réfléchir alors qu'au départ, étant bébé, nous étions incapable de tenir debout. Tous les mécanismes liés à la mécanique complexe de la marche ont donc été "intégrés". Mais pour intégrer quelque chose il ne suffit pas de connaître cette chose: de même, ce n'est pas parce qu'on connaît une règle de grammaire théoriquement qu'on se rendra maître d'une formulation orale utilisant cette même règle. Alors comment faire d'une notion comprise, une notion apprise ? Voilà ce que je propose: puisque le propre d'une chose que l'on sait est qu'on a pas besoin d'y faire appel consciemment, il faut que la nouvelle notion, une fois comprise, soit rendue automatique. Comment cela se traduit-il en faits ? Dit d'un point de vue pragmatique, il faut répéter la notion en pensant précisément à autre chose. Et ne croyons pas que cela soit facile ! C'est alors par cette répétition volontairement inconsciente, que notre cerveau lui, intègre. Mais attention car le cerveau enregistre tout ! Et notre état interne (c'est-à-dire l'émotion que nous ressentons au moment où l'on répète la notion) se retrouve associé à ce que nous venons d'apprendre. Voilà pourquoi, dans le travail, on peut lutter en amont contre les crises paniques qui caractérisent le trac. Car en associant systématiquement les notions que l'on apprend à un bien-être intérieur, alors plus rien, absolument rien, ne pourra interférer avec la future prestation ! Il en résulte qu'il vaut mieux choisir à l'avance ce à quoi l'on va penser lors du processus d'automatisation. Et là, libre à chacun de fouiller dans sa mémoire un souvenir synonyme de sérénité et d'apaisement... ou de fureur si cela est nécessaire dans l'interprétation. Mais c'est donc par l'intégration de la nouvelle notion que le musicien se sentira davantage libre, car il aura élargi le champ de ce dont il est capable.

Pour finir

Le trac ça s'apprend: c'est notre expérience de vie qui nous l'a appris. C'est en ce sens que le trac est différent selon chaque personne. Et puisqu'on l'a appris, même si c'est d'une manière différente pour chacun, on peut le désapprendre. Quand on a le trac on est enfermé dans sa tête (c'est pour cela qu'il faut développer une approche somatique pour lutter contre le trac). D'où vient ce dialogue interne qui nourrit nos pensées ? D'où viennent ces petites voix automatiques, inconscientes et parfois si destructrices ? De tout ce qu'on a appris certes, mais les plus dévastatrices (celles qui tirent de part et d'autre sur le nœud des émotions: ce nœud qui trop serré finira par nous inhiber), ces pensées là, sont "l'héritage moral de nos Pères". Y luttent les divers point de vue moraux hérités de notre éducation: "ceci est mal, tu dois faire cela, tu dois faire ainsi, ceci est bien...". Le trac, cette peur, est d'autant plus fort quand ces règles d'éducation sont imprimées dans l'esprit. S'affranchir de ces codes figés, en en prenant conscience, permettra de désapprendre ses peurs en général... et son trac en particulier. Pour cela on consultera des ouvrages philosophiques, tels "Par delà bien et mal" de Friedrich Nietzsche.

Deuxième Annexe

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical

Sommaire :

Alain Mabit	p 40
Xavier Gagnepain	p 40
Claire Merlet	p 42
Guy Leclercq	p 43
Denis Masson	p 44
Yves Henry	p 46
François Cardot	p 49
Isabelle Lequien	p 52

Alain Mabit, organiste et compositeur, Professeur d'écriture XXème siècle au CNSMDP.

Qu'est-ce que le trac pour vous ? Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

Le trac est constitué de l'ensemble des perturbations neuro-psycho-physiologiques résultant, avant une situation d'expression de soi fortement valorisée socialement, de l'hypertrophie de la peur du jugement de l'autre. Dans mon vécu, léger, il accentue la vigilance; accentué, il peut se révéler très inhibiteur.

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Le "sub specie aeternitatis" et la relativisation qui en découle m'aident de plus en plus à distancier...

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Je sécurise à 250% le moindre détail de l'œuvre à jouer, en particulier par la mémorisation: je ne considère une pièce comme maîtrisée que quand je peux me la réciter hors instrument en associant le texte et l'image mentale du geste à effectuer.

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

Je ne sais pas : je sais ce qui m'est efficace (voir question précédente), mais guère plus...

Xavier Gagnepain, violoncelliste concertiste, pédagogue, Prof. au Pôle Supérieur de Paris-Boulogne-Billancourt.

Qu'est-ce que le trac pour vous ?

Le trac naît, à mon sens, de la conscience de l'enjeu... ou de sa surestimation. Cette conscience de l'enjeu a parfois un caractère noble, tel la crainte d'*abîmer* un chef d'œuvre, de n'être pas à la hauteur. Elle peut aussi prendre une forme plus égocentrée: la peur de ce qu'on pense de vous.

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.

Xavier Gagnepain

C'est probablement ce type de trac qui génère le plus d'effets négatifs, allant jusqu'à paralyser certaines de nos compétences. D'autant qu'il s'attaque en général à des points faibles que l'on sent plus ou moins confusément. Ainsi, un musicien dont le travail est fondé sur une répétition mécanique, et dont le chant intérieur n'est pas là pour le guider, pourra subitement connaître un sentiment de vide total en face d'un pépin (de doigté par exemple). Idem des questions d'une mémoire mal structurée. Tel autre, dont le rythme est parfois précaire en perdra le contrôle en public. Celui dont la technique d'archet n'est pas fluide redoutera que son archet tremble, ce qui ne manquera pas d'arriver. Idem de la crainte du démanché ou du vibrato incontrôlable. Parfois, ceux dont l'écoute est lente (intonation ou réactivité en musique de chambre) n'arriveront plus à entendre. En ce sens, le trac peut nous servir de révélateur de nos insuffisances. Il ne nous reste plus qu'à les combler.

Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

Aujourd'hui il ne m'importune guère. Il parasite un peu, parfois, mon aptitude à rester dans la musique, mais ne s'attaque guère aux fondamentaux de mon jeu.

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Indubitablement. J'ai connu trois périodes: une première de jeune musicien qui pensait avoir le trac, alors qu'il s'agissait juste d'une légitime appréhension. A cette époque, il m'était impossible d'imaginer une prestation sans aucun accroc. J'avais, de surcroît, une perception moins détaillée de ce que je faisais. De ce fait, je plaçais mon désir d'excellence dans le domaine de l'expression artistique plus que dans la réalisation technique. Vint une deuxième période où j'ai commencé à vouloir prouver - à moi-même et aux autres - mon savoir-faire instrumental. D'autant que j'étais devenu un professeur estimé et que je craignais de ne pouvoir démontrer que ce j'enseignais était juste. La spirale infernale m'a conduit jusqu'à prendre des bêtabloquants dont l'efficacité initiale a progressivement laissé place à ce début de dédoublement que les britanniques appellent "self-consciousness": on se voit chercher à "être naturel" (mission impossible). La perte du plaisir qui a accompagné cette période m'a conduit à une vraie réflexion. Aujourd'hui ce sont de nouveaux les oreilles, la ré-improvisation qui sont à l'œuvre sur scène; mais maintenant, ils s'appuient sur des problèmes instrumentaux tellement résolus qu'ils ne font plus l'objet d'un contrôle mais d'une maîtrise.

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Oui; je sais, en amont, reconnaître les passages sources de craintes éventuelles et je choisis de les travailler, non pas pour que "ça passe", mais pour me sentir bien et "en maîtrise". L'assise rythmique me permet aussi de faire face à une fuite en avant, en situation de stress. Enfin, je sais d'expérience que lorsqu'on est à cent pour cent dans le discours musical, il n'y a plus aucune place pour le trac. Je décide donc de penser au contenu de ce que je joue plus qu'à la réalisation que j'en fais.

Selon vous, pour quelles raisons peut-on avoir le trac ?

Parce qu'au fond, on se sait fragile, qu'on a de légitimes raisons de ne pas avoir confiance en soi. Mais aussi parce on a déplacé l'enjeu du pourquoi au comment, de la musique à la technique, de l'abandon au désir de contrôle.

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.

Xavier Gagnepain

Claire Merlet

Est-ce que vous pensez qu'avoir le trac peut-être nuisible à la prestation ?

Et comment!

D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?

Il faut résoudre à la source les problèmes afin de générer une confiance fondée sur une réalité. Le pire vecteur de trac est l'idée qu'on bâtirait chez soi des solutions interprétatives et instrumentales tellement parfaites qu'elles seraient "clonables" sur scène. Évidemment la scène impose de nouvelles contraintes (acoustique, partenaires, yeux des autres, etc...). On est voué à faire moins bien si l'on veut cloner. Il faut donc plutôt construire une réactivité que figer des solutions.

Que devrait-il faire ?

Ajouter de la créativité à ses exécutions, inventer du nouveau et se surprendre soi-même sur scène. Cela implique un travail qui intègre cette dimension d'improvisation dans le travail personnel (rubato, doigtés, coups d'archet, nuances, couleurs) et une connaissance de la partition qui le permette. Travailler c'est se préparer à pouvoir élargir les choix.

Claire Merlet, altiste, soliste de l'ensemble 2E2M.

Prof. au CRR de Rueil-Malmaison

Qu'est-ce que le trac pour vous ? Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

Une appréhension mêlée à une forme d'excitation; sensation trouble qui peut me stimuler (désir de séduire un auditoire avec mes tripes) et déranger (symptômes physiques, tremblements, légère raideur etc..) la peur de gâcher un moment éphémère préparé de longue date!

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Oui ! avec une plus grande confiance (liée à l'expérience), le trac, quand je le ressens est juste un stimulant...

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Je me prépare en "chauffant" tout en profondeur, souplesse pour une bonne sensation sur l'instrument; et quelques mouvements et respirations issus des arts martiaux (Kung Fu.... Qi Gong...).

Selon vous, pour quelles raisons peut-on avoir le trac ?

manque de confiance, ou trop d'orgueil! peur de décevoir et ne pas être à la hauteur de la musique que l'on joue !

Est-ce que vous pensez qu'avoir le trac peut-être nuisible à la prestation ?

Oui lorsque les dérangements physiques envahissent le corps et troublent l'esprit...

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.

Claire Merlet

Guy Leclercq

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

Pour les cas extrêmes, si le trac détruit toute évolution de l'élève (6 mois de travail gâchés en 5 minutes !...), prendre un 1/4 de bêta-bloquant léger le temps de prendre ou reprendre confiance en soi... Pratiquer régulièrement un sport dans lequel la respiration (profonde) est fondamentale ; par exemple plongée sous marine ou arts martiaux divers. Cela permettra une plus grande maîtrise du corps et de l'esprit !

Guy Leclercq, pianiste et compositeur,
Professeur d'écriture au CRR de Dijon.

Qu'est-ce que le trac pour vous ? Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

Le trac peut vous amener à préparer vos cours d'une manière plus approfondie. Mis à part cela, le trac est dérangeant et ne permet plus d'être à 100% de ses moyens. Une ombre plane, une épée de Damoclès est sur votre tête. Le trac existe lorsque vous ne maîtrisez pas (assez) la situation relationnelle avec l'auditoire, ou le sujet que vous développez ou votre propre état psychologique ou psychique. Professeur de collège-lycée, j'ai eu souvent peur devant des élèves capables de tout mais aussi devant mes réactions de défense pouvant être incontrôlées. J'ai eu aussi le trac lors de conférences diverses, en temps que professeur à l'université ... En ce qui concerne le CRR, j'avoue y venir avec plaisir ...

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Oui car la maturité, l'expérience, le savoir vous donne une meilleure assise. Tout s'apprend même la pédagogie. Néanmoins que ferais-je à nouveau parachuté dans un environnement hostile ?

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Respiration calme, réflexion préalable au verbe, surveillance de ses gestes...

Mais tu me connais, je suis plutôt en perpétuel mouvement ...

Est-ce que vous pensez qu'avoir le trac peut-être nuisible à la prestation ?

Le trac peut, à son paroxysme, vous empêcher de dormir et vous vider la tête. J'ai quelques mauvais souvenirs de prestation ou de concours dans la mémoire où rien ne s'est déroulé comme prévu ... alors que tout aurait du bien se passer.

Ach la peur idiote et démesurée du jugement qui n'est pourtant pas le dernier !

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

Des opérations blanches avant tout, devant amis, jurys ... se mettre en situation. Une analyse des causes donnant naissance à la peur avec l'aide d'une tierce personne.

Denis Masson, altiste.

Professeur à l'ENM de Mâcon.

Qu'est-ce que le trac pour vous ?

a) Il me semble que c'est avoir peur de ne pas réussir à atteindre son idéal du beau, devant l'auditoire qui est venu nous écouter.

b) d'être gêné par l'appréhension que l'on peut ressentir, dans la présence de personnes qui nous sont hostiles.

c) Ce qui est alors nécessaire, c'est d'atteindre ce "miracle du beau son et du beau phrasé", "de réaliser des nuances extrêmes, qui permettent d'amener ces "opposants" à notre démarche. C'est leur faire percevoir que nous donnons tellement d'énergie, que l'on parvient à les toucher jusqu'au cœur. Lorsqu'un élève dit à son prof. qu'il a le trac pour une audition, un examen ou un concours, il est nécessaire, je crois, de lui demander comment il définit ce "trac" et de lui faire prendre conscience de cet état, de lui faire exprimer cet état, pour lui donner les moyens de ne pas se laisser engloutir par cette émotion : savoir la refuser totalement et apprendre à la dominer.

Exemple 1) : Claire Bernard me disait qu'à 18 ans, après ses succès aux concours "Karl Flesch", "Budapest", et Bucarest -"Enesco", elle allait jouer le concerto de Beethoven avec l'Orchestre National, où elle était violon solo. Elle était pétrifiée par le trac ! alors elle s'est dit: "Tu stoppes cela tout de suite, ou tu arrêtes de faire ce métier"! et elle s'est tellement dominée, que cela a définitivement stoppé ce trac.

Exemple 2): Yehudi Menuhin, invité par Fürtwangler à jouer le concerto de Beethoven, avec l'Orchestre de Berlin, juste après la capitulation sans conditions de l'Allemagne, en 1945. La plupart des musiciens ayant fait partis du parti nazi! A la fin de la première lecture du concerto, lors de la première répétition, l'orchestre se leva pour applaudir " le violoniste juif "!

Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

a) Il m'est arrivé de jouer avec des partenaires grande notoriété, en Musique de Chambre, ou en orchestre de Chambre... Alors j'ai eu une envie considérable de partager avec eux le sens du "beau ", dans le programme choisi. Aussi le trac que j'ai pu dompter m'a permis d'exprimer tout ce que j'avais envie de donner. J'ai dû m'associer à leur enthousiasme, leur énergie, leur phrasé.

b) Mais j'ai aussi un souvenir négatif d'un concert Sérénade de Roussel où j'étais englouti par un sentiment d'agressivité de la part du violon solo, et où je me suis réfugié dans une position d'auto-défense vitale, mais qui m'a empêchée de prendre des distances vis à vis de ce personnage : mauvais souvenir ! car je n'avais pas l'énergie de "respirer" !

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Certes, à partir du moment où j'ai pu choisir mes partenaires, où j'ai pu m'écarter de ceux de qui je ressentais une agression, j'ai pu réaliser des concerts où j'ai pu donner tout mon cœur, toute mon énergie, en recherchant le son et le phrasé optimums. Jouer devant un orchestre constitué de collègues, a toujours été une épreuve où, sentant leur jugement, cela devient un obstacle difficile pour les premières répétitions et le premier concert ! mais cette étape franchie, le second est toujours bien meilleur ! Isaac Stern disait que l'on jouait au maximum de ses moyens, seulement

après avoir "rôdé" dix fois le même concerto en public ! David Oïstrack, qui n'avait pas le trac devant une énorme salle comble, pour les concertos de Tchaïkovsky Sibelius ou Schostakovitch, disait qu'il était englouti de trac aux répétitions d'un concerto de Mozart devant un orchestre de type "Mozart" (c'est-à-dire dont l'effectif est réduit).

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

a) Je pense à bien m'installer corporellement, comme mes grands profs me l'ont enseigné :

1) la pointe des pieds à environ 45°, au " sommet " de la voûte plantaire, 2) cherchant l' énergie terrestre, pénétrant le sol, comme un arbre ses racines, 3) puisant cette énergie, je cherche à la conduire jusqu'au sommet de la tête, en soutenant la colonne vertébrale, pour qu'il n'y ait pas de rupture dans la transmission de cette énergie, maintien des omoplates sur le mur invisible qui se trouve dans le dos, en baissant les épaules, afin d' éviter toute tension, et ayant conscience de placer le bassin et les lombaires dans cette même énergie, et de ne surtout pas la rompre ! Ce sont les principes de positionnement de l'école Franco-Belge. J'ai admiré Hillary Hahn se positionner ainsi : elle a travaillé avec le dernier élève d' Eugène Ysaïye avant d' entrer à la Julliard School à N.Y.

b) mais avant d' entrer sur scène, il faut maîtriser sa respiration : je réalise des exercices prescrits par Y.Menuhin, Nauwinck et Hoppenot: 1) souffler très lentement, en faisant des sons "filés" [tout l'archet] en tirant (une minute au moins) 2) expirer lentement, sons "filés" en poussant (une minute au moins aussi) 3) puis en blanches pointées, carrées, etc.

c) se préparer mentalement chaque jour pendant au moins les 15 jours qui précèdent le concours; à la même heure que l'heure de passage du concours, dans la qualité du son, du phrasé intérieur, et des nuances que " je veux donner pour exprimer tout mon affect " .

Exemple 1) rien n'était plus important à Arthur Grumiaux que de chercher "le miracle du plus beau son et du plus beau phrasé". Mais il était sujet à un trac considérable qui pouvait soit le paralyser soit le libérer totalement une fois la première phrase réussie. Chez le luthier " Vidoudez" à Genève, lequel lui présentait des archets que d'autres violonistes avaient joués, il était capable de reconnaître qui avait fabriqué tel archet (Tourte, Pécate, Fuchs...) et par quel violoniste il avait été joué. Ainsi il évaluait si tel ou tel archet lui convenait ou non ! Il demandait aussi au luthier Vatelot de replacer "l'âme" de son violon, et ce à de très nombreuses reprises.

En définitive, **seules ces interventions calmaient son" trac"** : il aspirait alors à ce son éblouissant, qui était extraordinaire en rondeur, en profondeur, en puissance et en clarté !

Exemple 2): Avec Jérémie Menuhin, lors d' un dîner où j'avais été invité après un concert en tant qu'alto solo, j'ai eu une discussion semblable à propos des nuances qu'il cherche sur les touches de son piano: dans les pianissimos les plus extrêmes, et les fortes, sans jamais écraser ! De la même manière qu'Arthur Grumiaux, il cherchait à avoir un instrument qui lui convienne absolument. Je me souviens qu'à Grenoble et à Chambéry il avait demandé à changer de piano, en imposant qu'on en fasse venir un de Lyon ! Très mauvais exemples certes: pour maîtriser son trac, Jérémie Menuhin a bu une bouteille de vin blanc à moitié vide, posée derrière le rideau... juste avant d'entrer sur scène ! Jacques Thibaud et Christian Ferras faisaient de même (mais cela reste complètement à prescrire!) : lors d' un concert avec la Société des Concerts du Conservatoire (ancien Orchestre de Paris) Thibaud arrive sur scène, et demande au premier violon : "alors, qu'est ce qu'on joue ce soir?". Et Christian Ferras (merveilleux violoniste!) donnait souvent des cours en état d'ivresse ! Ainsi que le merveilleux violoncelliste Gendron !

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.

Denis Masson

Yves Henry

Selon vous, pour quelles raisons peut-on avoir le trac ?

a) lorsque l'on joue des œuvres que l'on aime profondément, et pour lesquelles on ne veut absolument pas, à aucun prix, décevoir son auditoire.

b) lorsque l'on doit réussir une interprétation devant un jury, ou un personnage ou un public hostiles. Le remède c'est de faire changer leur jugement à notre égard. Exemple: Régis Pasquier se faisait incendier par un critique musical dans *Le Monde de la Musique* à cause de "fausses notes" qu'il faisait dans son enregistrement (que je trouve pourtant magnifique!) des sonates et partitas de J.S.Bach. Et bien, il a tellement donné de concerts qu'il a prouvé le contraire avec le temps !

Est-ce que vous pensez qu'avoir le trac peut-être nuisible à la prestation ?

Certes, si l'on perçoit un refus d'écoute de certaines personnes du public. Et cela peut gêner même les plus grands: Pablo Casals disait : " L'émotion, le trac... ni dans ma jeunesse, ni jamais; il ne m'a été possible de m'en débarrasser! les milliers de concerts ont été pour moi comme le premier !" Frédéric Lodeon aussi peut être complètement désemparé devant un personnage qui lui est hostile : j'en ai été témoin lorsqu'il présentait les "*Symphonies d'automne*" à Mâcon.

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

a) se placer corporellement de façon si dynamique, que rien ne gêne l'énergie corporelle, ni l'énergie de la pensée.

b) chasser toute perception agressive, par un désir d'exprimer tout l'idéal que l'on peut donner, par le phrasé, la recherche du beau son, pour toucher l'auditoire jusqu'au cœur!

Yves Henry, pianiste concertiste.

Prof. de piano au Pôle Sup. de Paris, Prof. d'harmonie au CNSMDP.

Qu'est-ce que le trac pour vous ? Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

Je dissocierais deux notions qui sont différentes mais qui peuvent a priori sembler être les mêmes : il y a le *stress* et le *trac*. Le stress c'est lié à une circonstance exceptionnelle (en public...) où il y a un enjeu : c'est de faire au mieux. Là c'est bien normal qu'il y ait un stress. Mais je dirais que ce stress agit sur vous tant que vous n'êtes pas encore dans l'action alors qu'en principe, à partir du moment où vous êtes dans l'action, vous l'oubliez totalement. Donc c'est un stress qui est une sorte d'excitation plutôt positive, parce que ça vous oblige à être "hyper concentré". Je prendrais un exemple très simple : c'est que, quand vous faites un concert ou un enregistrement, vous n'avez pas le même stress ; pour le concert vous savez qu'il n'y a "qu'une seule fois" : il y a une concentration forcément maximale. Alors que quand vous faites un enregistrement, même si vous vous dites "faut que je le fasse en une fois, faut être concentré", inconsciemment vous savez très bien que vous avez la possibilité de reprendre, et c'est plus du tout la même concentration : ce n'est pas la même chose. Donc ce stress est très positif parce qu'il vous oblige à puiser en vous-même des ressources que vous ne pouviez même pas pressentir. C'est vraiment un stress "positif".

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.
Yves Henry

Mais alors vous vous sentez mieux en concert qu'en studio ?

Oui ça c'est clair ! Et c'est d'ailleurs pour ça que dans un enregistrement on fait venir une ou deux personnes, juste pour qu'il y ait quelqu'un qui soit là.

Alors maintenant le trac c'est autre chose, pour moi en tout cas. C'est quelque chose qui n'est pas contrôlable et qui reste pendant que vous jouez. Et qui vous perturbe énormément. A mon avis ça provient la plupart du temps d'une maîtrise insuffisante de ce que l'on a à faire. C'est quelque chose qu'on ne domine pas complètement. On a le sentiment, et c'est justifié d'ailleurs, qu'on ne va pas y arriver. Et donc ça crée un trac épouvantable. On peut lutter contre le trac (et pas contre le stress, qui de toute façon est nécessaire) dans la façon dont on travaille et dont on prépare ce que l'on doit faire. J'ajouterais une petite notion supplémentaire, parce que ça je l'ai constaté plusieurs fois : c'est que quand on apprend quelque chose de nouveau, même si on a travaillé longtemps, même si on l'a vraiment assimilé, qu'on est vraiment très sûr de soi et qu'on a pas de raisons de douter, et bien tant qu'on ne l'a pas joué une fois au moins en public, on a quand même le trac. C'est-à-dire que tant qu'on ne s'est pas prouvé à soi-même qu'on pouvait le faire, tant qu'on ne s'était pas démontré à soi-même qu'on pouvait le jouer en public, il y a toujours du trac... mais qui disparaît la deuxième fois (ce n'est vraiment valable que pour la première fois).

Donc il y a de nombreux phénomènes et mécanismes qui nous échappent mais que l'on peut quand même comprendre, en tout cas on peut voir comment ils s'établissent. Donc en définitive je distingue bien le stress "positif" et le trac qui est négatif et qui est souvent la révélation d'un défaut de préparation, de maîtrise.

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

On peut aussi dire, c'est éclairant, que quand on joue comme je l'ai fait le concerto de Beethoven à Berlin [et Yves Henry n'a pas ajouté : sous la direction de Karajan!] à 13 ans et qu'on a pas le trac, ça veut bien dire ce que ça veut dire : c'est que, non seulement bien sûr j'étais extrêmement bien préparé, mais il n'y avait même pas de *stress* avant. C'est encore autre chose : il y a une sorte d'*inconscience*. Il y a des gens qui peuvent être complètement inconscients aussi, à tout âge ! Quand on est très jeune c'est normal de l'être, mais un peu moins normal quand on est plus âgé... puisqu'il faut au contraire être très conscient pour se préparer au mieux : sinon on va au devant d'un grand péril qui est d'avoir une trop grande confiance en soi. Et donc de pouvoir à tout moment "disjoncter" complètement. Il ne faut pas être totalement inconscient.

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Moi j'ai le sentiment (avec quand même le recul de plus de quarantaines années d'expérience!) que ce qui compte c'est que la préparation soit approfondie. C'est une question de mémoire, de contrôle, mais aussi de "*réflexes*" : dans toute technique instrumentale il y a une partie fondamentale de réflexes, mais il faut que ces réflexes ne l'emportent pas sur la capacité d'influer sur les choses : alors c'est ça la vraie maîtrise. C'est-à-dire qu'il faut avoir une façon de travailler qui permette de développer une part d'automatismes, sans qu'ils deviennent incontrôlables. Parce que sinon ce sentiment que c'est incontrôlable peut aussi donner le trac : on ne maîtrise pas ce qu'on fait. Et la maîtrise ça passe par une connaissance millimétrée de ce qu'on fait, au delà de ce que beaucoup de gens peuvent imaginer : par exemple pour un pianiste on doit être capable de se repasser la partition dans la tête sans qu'il ne manque une seule note, nulle part. Alors ce travail si approfondi n'est pas une garantie à 100% mais quand même ça change beaucoup les choses.

Et il ne faut surtout pas se reposer sur les automatismes qui peuvent être acquis avec des mémoires un peu artificielles comme la répétition, car même si elles sont nécessaires elles ne sont absolument pas suffisantes, et sont même très dangereuses : les gens qui font trop confiance à cela se retrouvent très souvent dans une situation d'angoisse parce qu'ils ne savent pas si ça va marcher ou non ! Donc la partie travail, c'est fondamentale.

Vous qui êtes aussi professeur d'harmonie, et qui à ce titre savez comment "lire" une partition, vous avez d'autant plus d'outils pour faire ce travail « approfondi ». Parfois pourtant j'ai l'impression que trop approfondir le travail devient bloquant : on finit par douter de tout. D'après vous, comment faut-il s'y prendre pour faire ce "bon travail" ?

En vérité il y a un ordre prioritaire pour que ça marche : ça ne sert à rien de mettre les doigts sur l'instrument tant qu'on n'a pas eu au préalable l'idée de ce qu'on veut obtenir. Ça a l'air évident mais malheureusement c'est souvent la démarche la plus usitée alors qu'elle est l'inverse de ce qu'il faudrait faire. Dans ce cas on perd beaucoup de temps à créer de fausses pistes pour la tête ce qui fait qu'après il faut corriger des tas de choses et c'est ça qui est perturbant : on sait très bien, et tout le monde a constaté que quand on déchiffre une partition nouvelle, que donc on a jamais jouée, si on fait une faute à un endroit on la fera toujours, et donc pour ne pas la faire on va devoir créer un autre "circuit". Ce qui veut dire que la façon de travailler en partant de l'image de ce que l'on veut obtenir, et qui doit être aussi forte que possible, et par rapport à laquelle on va travailler, c'est ça qui fait qu'on aura pas de doute, et qu'il n'y aura pas de conflits entre la tête et les mains. Le conflit et le fait que certaines personnes puissent avoir un doute au moment où elles jouent, c'est parce qu'il n'y a pas une unité complète entre l'idée préalable et sa réalisation. Il y a eu peut-être plusieurs idées ou plusieurs réalisations avant d'avoir eu l'idée, et donc ça crée des pistes différentes, et il y a des dangers... Pour que cela fonctionne bien dans la construction et dans le travail c'est l'idée de comment doit sonner quelque chose qui est la base (même si une interprétation évolue dans le temps). D'ailleurs pour les pianistes c'est très important parce que l'on joue tout le temps sur des pianos différents, et si c'est pas dans ce sens là qu'on travaille et qu'on cherche à reproduire les mêmes choses sur un autre instrument, ça sonne plus du tout comme ça devrait et donc c'est très déstabilisant. C'est pour ça que les étudiants qui sont très déstabilisés de passer d'un piano à un autre, c'est parce qu'ils jouent de la même façon sur tous les pianos. Alors qu'en fait c'est l'idée que l'on a de ce que l'on veut obtenir qui doit faire que l'on joue différemment. Et c'est tout à fait possible ! Ça montre bien que l'idée c'est la force première et non pas le travail : d'abord l'idée ensuite la réalisation. A partir de là les choses sont dans le "bon alignement".

Il y a une autre chose aussi qui compte énormément par rapport au trac c'est la concentration et la façon dont on s'isole et on se met en condition pour arriver à être optimums. Parce qu'on peut être distrait par toutes sortes de choses : dans une salle de concert même si les gens ne bougent pas il se passe des choses (une lumière, quelque chose qui bouge) donc il faut se mettre dans un état où l'on est vraiment imperturbable et il faut s'isoler et ne pas regarder ce qu'il se passe. Je ne sais pas comment font les chanteurs qui arrivent à chanter en regardant "en face", ni les violoncellistes aussi [rires] ! La concentration n'est pas toujours aisée, surtout quand on commence : après il n'y a pas de raison que ça se perde en cours de route. Mais rentrer dans l'action et être immédiatement disponible c'est pas si facile que ça...

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

Le principal c'est d'apprendre à maîtriser ce qu'on fait parce que le défaut de maîtrise c'est ça qui génère le trac d'une manière inconsciente, et ensuite qui l'entretient. Parce que quelque chose qu'on ne maîtrise pas, on est inconsciemment en état de faiblesse, et comme au moment où on joue on se rend compte qu'on a pas non plus sûr de soi, il y a plus en plus de trac : ça se nourrit. Pour enrayer cela, il faut faire pour que ce que l'on présente en public soit toujours vraiment préparé au maximum.

Ce qui est très dangereux et qui peut entretenir le trac c'est justement de présenter en public des choses qu'on a pas suffisamment préparées ou qu'on est pas prêt à jouer, ou pour lesquelles on s'est engagé (inconsciemment!) trop vite : « ha oui je vais jouer ça dans trois mois »... mais on a finalement pas eu le temps qu'on voulait et donc dans ces cas là il vaut mieux refuser de jouer que de se mettre soi-même en difficulté parce qu'après cela crée des précédents qui alimentent le doute. Donc il vaut mieux travailler des choses approfondies et ne présenter que ce dont on est vraiment sûr... mais c'est plus facile à dire qu'à faire ! surtout quand on est étudiant au conservatoire, parce qu'on vous demande 3000 choses en général ! en une semaine, très vite ! C'est sûr que quand on joue pour la centième fois une œuvre, surtout si on l'a retravaillée sérieusement à chaque fois, il n'y a aucune raison de douter. Mais quand c'est quelque chose de nouveau, où on est un peu "frais", là c'est délicat.

Il y a quand même quelques conseils de base que l'on peut donner, surtout pour les étudiants : c'est que la peur, donc le trac (puisque c'est assimilable), c'est quelque chose qui vous fait fuir. Quelque chose que vous ne possédez pas vous allez aller plus vite encore que nécessaire, et ça va encore plus vous filer entre les doigts : vous ne maîtrisez pas la vitesse. Il y a une règle de base c'est d'essayer de contrôler et quand on sent que quelque chose n'est pas absolument sûr il vaut mieux aller plus lentement et s'y obliger. Finalement on se rend compte que le public n'en est pas conscient : il préférera toujours quelqu'un qui va jouer un peu plus lent mais avec maîtrise, alors que quelqu'un qui file comme un lapin [rires!] et qui ne maîtrise pas du tout, ça se verra ... En maîtrisant par la lenteur comme cela, ça marche mieux : et on finit par garder un peu plus le contrôle sur ce qu'on fait. C'est une question de vitesse : le stress ça fait fuir, il y a une accélération, donc tout ce qui peut ramener le calme, y compris réduire la vitesse et essayer de contrôler, c'est toujours mieux.

François Cardot, pianiste,

Professeur à l'ENM de Lorient.

Je ne parle que de ce que je ressens personnellement, et de ce que j'ai pu observer, constater, analyser au cours de ces années d'enseignement.

Commençons par les élèves. En général, pour des enfants entre 7 et 10 ans, il y a 3 cas de figure:

- la panique totale en public (type audition banale), même pour jouer 2 lignes très bien travaillées et sues ; l'élève a souvent le trac en cours...
- manifestations "inconfortables" (physiques ou émotionnelles) avant de jouer (vous en entendez parler par les parents ou par l'élève lui-même), et ensuite "quand j'ai commencé, ça allait"...
- mêmes manifestations désagréables assorties éventuellement de "pas envie de jouer!" ; et au moment crucial, c'est encore mieux qu'en cours! (ça, en général, c'est le prof qui le perçoit et qui se dit "tiens, tiens... intéressant! Il -ou elle- aime la scène, même s'il ne le sait pas encore!")

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.
François Cardot

Il n'y a rien de particulier à faire pour le 1er cas. Si ça perdure après quelques auditions et que la souffrance est profonde, il faut orienter vers a) autre chose... b) des cours privés...

le 2ème cas est banal, c'est le plus courant, ...pour "soigner" le trac, il faut jouer et jouer!

3ème cas, moins habituel, mais tout de même : que du bonheur! Parmi les élèves qui manifestaient ce type de trac, la plupart sont dans le métier maintenant.

Une chose importante: je ne pense pas qu'il faille *lutter* contre le trac. De la même manière qu'il ne faut pas se battre avec son instrument (pour les pianistes, c'est si vrai). Dans cette optique, le musicien (ou l'acteur ou le danseur) est toujours perdant. Il faut l'accepter. Accepter cette sensation psychologique lourde, l'œuvre qui tourne sans fin et de manière obsessionnelle 24h sur 24h. Il y a un parallèle avec la grossesse. Lors des semaines qui précèdent l'accouchement, tout devient encombrant, gênant, il y a une forme d'épuisement; au fond, tout le monde (mère et enfant à naître) a envie de "sortir de là", et le terme de "délivrance" me paraît approprié à beaucoup d'égards. Contractions mises à part, la comparaison n'est pas si idiote; au moment crucial, il faut de l'adrénaline, de l'endurance, de la "niaque", une femme qui accouche ne donne pas dans le niaisieux bêtifiant; l'émotion, l'émerveillement, c'est pour les autres; pour soi-même, c'était avant (et bien sûr après!).

C'est le type de trac que je vis. Il n'est pas allé en s'améliorant, si je puis dire!

(Mais si j'ai toujours dit qu'il fallait avoir le trac *avant*. Parce que s'il arrive en plein milieu de ce que vous êtes en train de faire, c'est "overwhelming", comme disent les anglais! Une de mes élèves n'avait jamais eu le trac, ça finissait même par l'angoisser! Quel bonheur le jour où elle a avoué : "quand j'ai réglé le tabouret", puis "en montant les marches", puis "ce matin", etc.).

Comment définir le trac? le trac est une énergie qui se concentre, se ramasse sur elle-même, sauf qu'elle est de plus en plus à l'étroit; et il faut qu'elle s'y sente de plus en plus (à l'étroit) pour que l'adrénaline se déclenche. Au moment d'entrer en scène, tous les capteurs perceptifs sont au maximum (y compris pour entendre les papiers froissés, les toux, les raclements...)

Sur le plan physique je n'ai connu que 3 fois le trac "bloblote des mains etc" : a) en passant un examen de "moyen 2"; mais la veille, j'avais mangé de drôles de champignons et j'avais passé la matinée malade... b) en jouant une sonate de Schubert avec une violoniste pour un contrôle de musique de chambre; il y avait une série d'accords répétés en triolets, et ma technique ne devait pas encore pouvoir assumer ça c) devant Carlos Cebro la toute 1ère fois... je jouais 2 mesures, tout partait en "sucette", les doigts, les bras etc... et j'avais déjà 30 ans!

Dans les moments pré-concert, parfois, j'ai l'impression d'avoir des bras de singe longs de 3 mètres, et puis ça passe dès les 1ères notes... Mais dernièrement, en plein milieu du 3ème mvt des Contrastes de Bartok, arh "le singe est passé"... même pas très longtemps... il y a toujours des raisons : un partenaire qui vient de faire une bulle, un doigt qui glisse (pas grave, même pas de fausse note, mais ce n'est pas la sensation prévue).

Plus généralement, lorsqu'on parle des "élèves qui ont le trac" (fourchette entre 7 et 15 ans, pianistes amateurs lambda, "intelligents", sensibles), et pourquoi "ils sont tellement desservis"... on oublie de pointer du doigt (facile...) la méthode de travail, la méthode de "montage" d'une œuvre, les différents paliers, puis la mémorisation (les mémorisations)... Le nombre de fois où j'ai demandé "tu le sais par cœur?", et où j'ai entendu "je pense, oui...à force de le jouer...". Certains élèves s'imaginent que "*touille touille, ça finira bien par rester*"...Au secours!

Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.
François Cardot

Pas une note ne doit être laissée au hasard (je ne parle même pas de l'aspect musical, en plus!). Imagine-t-on un pilote de Formule 1 monter en voiture sans avoir reconnu le parcours? A 300 km/heure, le moindre infléchissement de la plus petite courbe du plus infime relief peut être fatal... il est vrai que mon image concerne davantage les élèves qui passent des concours internationaux! Mais pour des élèves plus modestes : que chaque main sache son rôle, quel est l'itinéraire-le trajet-la géographie, etc.

Tout ça pour dire que dans ces histoires de "trac qui ruine une prestation", l'enquête devrait bien plus souvent porter sur la méthode de travail-au-long-cours utilisée en amont, que sur le nombre de respirations longues faites justes avant de jouer ! Je ne voudrais pas que cette dernière phrase soit mal prise. Dans toutes les techniques dites "de relaxation", il y a des choses très intéressantes, des protocoles , des visualisations... Sont-elles viables pour tout le monde, là est la question... Mon cœur ne s'est jamais emballé sous l'effet du trac, parce que j'ai un cœur dit "de nageur", qui bat à 60 et qui ralentit en situation de stress, donc je ne me représente rien, je n'entends que cette musique qui me *saoule* le cerveau sans discontinuer depuis 24h (en situation de pré-concert), et je n'essaie surtout pas de penser à autre chose...

En ce qui concerne les très jeunes enfants, j'insiste : quand la perception est disproportionnée de la "réalité" de la chose , il faut arrêter... et faire comprendre aux parents (qui sont toujours bien à l'aise, eux!) qu'il n'est pas bon, lorsqu'on est si jeune, de s'infliger *délibérément* des expériences douloureuses qui n'apportent rien que ... de la douleur, un sentiment de gâchis, une sensation de *bof* ... La vie elle-même se chargera bien d'apporter son lot ! Mieux vaut s'orienter vers "autre chose", de plus gratifiant, qui permet de se construire, et de se regarder dans la glace avec amitié.

Plus on a conscience de ce que l'on joue, de ce que l'on fait , et plus on est "anxieux" de la manière dont les autres vont "entendre". Pas sur le mode "m'ont-ils trouvé bien?", davantage sur le mode "sont-ils tombés amoureux de cette œuvre?"... C'est probablement une des raisons qui font que le trac ne disparaît pas "quand on est grand!".

Dans "*Moi , un comédien*" de Jacques Charron (difficile à trouver), il y a des pages superbes sur le trac et ses manifestations ; mais aussi sur "la part des choses" : vous savez, les colonnes du plus et du moins...et comment, même si votre corps se couvre de purpura chaque soir , il est hors de question d'envisager quoi que ce soit d'autre que ce métier.

J'ai l'impression qu'autrefois (je parle de temps que je n'ai moi-même pas connus!), le public averti acceptait que les artistes aient le trac. On nous parle toujours des concerts où Cortot n'arrivait plus à trouver la sortie d'une étude de Chopin (il rejouait tout en boucle), ou alors la moitié des notes étaient "sous le piano" comme on dit... Personne n'en tirait de conclusion définitive. On allait écouter un artiste que l'on admirait, qui vous bouleversait, et voilà, ce soir-là, ses doigts étaient malhabiles, est-ce que ça rendait son pouvoir de communication inopérant?

Mais c'est un autre sujet!

Isabelle Lequien, altiste,

Professeur au CNSM de Paris, au CRR de Boulogne-Billancourt et à l'ENM d'Auxerre.

Qu'est-ce que le trac pour vous ? Comment qualifiez-vous votre propre rapport au trac : est-ce plutôt dérangeant, plutôt stimulant ?

J'ai l'impression que le trac ça regroupe plein de choses, mais le trac en lui-même c'est simplement une peur. Si elle est trop forte elle est dérangeante, mais comme je viens de le dire à mon élève [*lors de cette interview Mme Lequien venait tout juste de finir un cours d'alto*] "rien ne se passe d'important dans la vie sans peur" ! Donc je pense que c'est important de l'avoir : généralement les concerts où on n'a pas le trac il ne se passe pas grand chose... Mais si la peur est trop forte elle empêche de jouer : elle paralyse. On connaît tous ça, on l'a tous vécu un jour... Mais il existe différents moyens de maîtriser cela.

Alors comment le trac va se décliner pour moi personnellement ? ça va être un état de *non disponibilité* : tout à coup j'entre en moi-même et je *n'arrive plus*... en musique de chambre j'entends que les autres sont là mais je n'arrive plus à les écouter et à faire en sorte d'être avec eux : je rentre complètement en moi-même.

Est-ce que ce rapport avec le trac a changé avec le temps ?

Oui ! Il a changé énormément... Je pense que la première réponse c'est le travail. J'avais un grand-père qui disait "pour celui qui connaît son affaire l'examen n'est qu'une formalité !" [rires!]. Je pense que c'est quand même une première réponse. Parce que si on l'observe bien -et je le vois bien chez mes élèves- : le trac se loge sur des *faiblesses*. Quelqu'un qui a un archet un peu raide, ça va être encore pire. Donc en effet ce rapport a évolué parce que j'ai évolué dans mon travail, et puis j'ai fait beaucoup de Yoga à un moment donné. C'est-à-dire que, comme je pense que le trac c'est quelque chose qu'on *fabrique*, si on est capable de le fabriquer on est aussi capable de le contrôler.

Pour moi le trac s'est transformé en une espèce *d'excitation* avant de jouer ; finalement j'aime bien ce moment où j'ai peur...

- [Moi] : *dans ce cas c'est stimulant ?*

- [Isabelle Lequien] : Oui ! ... comme le chasseur avant de tirer sur la biche ! [rires!]

Sauriez-vous dire comment vous faites personnellement pour maîtriser le trac ?

Il y a le travail, le yoga... mais j'ai des rituels (quand je peux!) : je dors toujours une vingtaine de minutes dans l'après-midi, -donc quand je donne des cours certains élèves en pâtissent! [rires]- : j'aime bien avoir ce moment de lâcher prise. Et puis j'ai des exercices de Yoga, des exercices de visualisation... qui permettent en fait de "déconnecter". Parce que je pense que tout remonte dans la tête : donc la respiration est très importante. Il faut se replacer "dans le bas" : quand par exemple je suis debout et que je commence à sentir que je vais plus contrôler les choses, je vais penser à ma plante des pieds qui sont dans le sol et tout de suite ça fait redescendre l'énergie et la respiration. Après, pour des élèves pour qui la "peur" devient quelque chose d'obsessionnel ; de presque pathologique (j'en ai eu), je ne suis pas contre le fait qu'ils prennent quelque chose, mais pour éviter de rentrer dans une spirale de laquelle ils n'arrivent plus à sortir.

*Interview d'enseignants à propos de l'approche du trac dans l'enseignement musical.
Isabelle Lequien*

Je ne crois pas aux "mauvaises générales qui se transforment en bons concerts" : je pense qu'au contraire mieux les choses se passent plus on va engranger en soi de bonnes énergies, de bons souvenirs : de bonnes sensations. Alors une fois qu'on a ressenti ces choses on est capable de les ressortir. Bien sûr une mauvaise générale ça peut apporter des choses : voir où l'on a fait des erreurs... Mais une expérience où l'on est complètement paralysé ça donne quelque chose de pire le lendemain ! C'est cette sensation qu'on va garder... enfin c'est ce que je crois.

*D'après vous, quels conseils peut-on donner à quelqu'un qui ne maîtriserait pas le trac (un élève) ?
Que devrait-il faire ?*

Il faut essayer de savoir d'où ça vient et en présence de qui : parce que je pense que ça fait toujours référence à des situations un peu enfantines où on se retrouve en situation d'être jugé, comme un enfant. Il y a des fois des choses à régler quand c'est vraiment plus lourd, mais là je ne m'en mêle pas parce que ce n'est pas mon métier : je veux pas faire de bêtises... Après en effet il y a le yoga, la sophrologie : je pense que ces techniques de relaxation sont une bonne chose. Et puis il faut se battre !!! Parce que quand on est sur une scène il faut y aller ! C'est comme un boxeur qui monte sur un ring : il y a cette notion là ! Si on est complètement détendu avant de rentrer sur scène, on ne va pas être dynamique. Or il y a quelque chose de l'ordre du spectacle ! Les gens ne sont pas venus pour voir un jardin zen... [rires] Enfin c'est ce que je pense !

Je ne pense pas mon métier comme régler des problèmes : il y a une *joie* je trouve à monter sur une scène et à montrer ce qu'on sait faire, et à faire partager des choses.

Une panne de batterie a coupé la suite de l'entretien.

Après cela, Isabelle Lequien m'a expliqué qu'elle prenait des cours de théâtre et de "clown". Elle m'a dit qu'à travers cela on pouvait ré-aborder la scène autrement car quand on fait le clown rien n'est sérieux. Même la peur peut-être tournée en dérision. C'est donc cette réappropriation de la scène comme un espace ludique qui permet de renouer avec ce plaisir indispensable à la pratique musicale, et qui par là-même enrayer les appréhensions telles le trac.