

CEFEDM Bretagne Pays de la Loire  
Promotion Cholet 2004–2006

# LE TRAC, UN « TRUC » EN TROP ?

Manifestations, causes et prise en  
compte dans la pédagogie.

Sophie DELBENDE Hautbois  
Ivan DELBENDE Directeur de mémoire

# SOMMAIRE

	<i>pages</i>
Introduction.....	2
Chapitre 1 – Le trac : comment se manifeste-t-il ?.....	4
1) Les manifestations physiologiques.....	4
2) Les manifestations comportementales.....	7
3) Les manifestations cognitives.....	8
Chapitre 2 – Quelles sont les causes du trac ?.....	10
1) Facteurs externes.....	10
2) Facteurs internes et personnels.....	12
Chapitre 3 – Le trac, l’artiste et le pédagogue.....	15
1) Faut-il supprimer le trac ?.....	15
2) Comment maîtriser le trac ?.....	17
3) Quel rôle pour le pédagogue ?.....	19
Conclusion .....	22
Bibliographie.....	24
Remerciements.....	25

## Introduction

Rares sont les personnes qui peuvent se vanter d'avoir échappé au trac. Un jour ou l'autre, cette sensation d'angoisse vous envahit, accompagnée de son cortège de manifestations physiques et psychologiques a priori désagréables. Toutes les personnes amenées à s'exprimer devant un public y sont régulièrement confrontées.

Le mot « trac » tire ses origines du verbe « traquer » que l'on rencontre dès le XV<sup>e</sup> siècle et qui signifie : « poursuivre sans laisser d'issue », avec l'idée d'un cercle de chasseurs qui se resserre autour de l'animal.

On trouve là :

- une contrainte d'espace – qui, pour l'artiste ou l'orateur, se matérialise par l'espace scénique,
- la présence des autres – le public, le jury,
- l'aspect temporel d'une situation ou d'une échéance précise,

trois données qui caractérisent le trac parmi les autres situations angoissantes.

Le trac entraîne de nombreuses manifestations physiques, l'accélération du rythme cardiaque par exemple, destinées à augmenter brusquement les capacités physiques et sensorielles afin de permettre à l'animal de faire face à la situation de danger. On retrouve ces mêmes manifestations chez l'homme avec divers degrés d'intensité, et elles peuvent parfois s'amplifier jusqu'à des situations extrêmes où le trac devient invalidant. Comme nous allons le voir, les artistes – musiciens, acteurs, acrobates, etc. – y sont particulièrement exposés.

Comment en arrive-t-on là ? Peut-on agir sur les différentes causes du trac, de façon à le maîtriser et à le gérer ? Le pédagogue a-t-il un rôle à jouer ? Le trac est-il d'ailleurs toujours négatif pour l'artiste ?

Dans ce mémoire, on s'intéressera particulièrement au trac lié à la prestation des artistes. Les manifestations ou symptômes seront présentés dans la première partie. Ses (nombreux) facteurs générateurs seront analysés dans la deuxième partie. La troisième partie évoquera les différentes méthodes qui peuvent permettre de maîtriser et de gérer son trac afin d'essayer de le transformer en énergie positive.

# CHAPITRE 1

## Le trac : comment se manifeste-t-il ?

Essayons de définir le trac par rapport aux états qui semblent y être liés.

La timidité est une forme d'embarras ressentie en présence des autres. Sa forme extrême, la phobie sociale, empêche tout rapport social. Ce sont des états permanents, qui peuvent favoriser l'émergence du trac. Cependant, le trac n'est pas seulement réservé aux timides.

Pour tout le monde, les réactions de peur face à un danger potentiel peuvent avoir des degrés divers d'intensité. Appréhension, nervosité, anxiété en sont les formes les moins fortes, et sont essentiellement psychologiques. Quand on parle d'angoisse ou de panique, on arrive à des formes incontrôlables de la peur et des manifestations corporelles apparaissent.

Quand le trac survient, dans une situation bien précise où sont rassemblés le regard des autres et la performance attendue, il peut envahir le sujet avec l'un ou l'autre de ces degrés d'intensité. Les nombreux symptômes qui se manifestent alors peuvent se classer dans trois catégories : physiologiques (réactions plus ou moins fortes du corps), comportementales (le sujet adopte des attitudes bizarres, des tics), et cognitives (pensées incontrôlables, obsessionnelles).

## 1) Les manifestations physiologiques

La liste des manifestations physiologiques est longue. Certaines sont à caractère interne, comme la sécheresse de la bouche ou la salivation excessive, la respiration courte, la sensation d'oppression, l'accélération du rythme cardiaque, la boule dans la gorge, les vertiges, les désordres intestinaux... D'autres symptômes sont visibles par l'entourage : la transpiration et la sueur excessives, la rigidité musculaire qui peut provoquer crampes et engourdissement, les tremblements, la rougeur ou au contraire la pâleur...

Certaines de ces manifestations sont utiles à l'animal en danger et le furent pour l'homme quand il était confronté aux dangers de la nature. Par exemple, l'accroissement de la tension musculaire permet d'augmenter la force musculaire et de diminuer la sensibilité aux traumatismes ; la diminution de la température des doigts, de leur sensibilité, et de l'agilité des muscles les plus fins (symptômes dûs à la vasoconstriction périphérique) permet de stopper l'hémorragie et de faciliter la cicatrisation des blessures lors d'un accident ; quand la respiration s'accélère, c'est pour apporter au corps un surplus d'oxygène par la dilatation des bronches, ce qui permet un apport d'air maximal; la décharge d'adrénaline augmente le taux de glucose dans le sang pour fournir de l'énergie aux muscles et aux organes vitaux ; l'accélération du rythme cardiaque et la contraction des artères permettent d'amener le sang au plus vite à l'endroit où il est le plus nécessaire, c'est-à-dire au niveau des grands muscles striés, ceux qui vont permettre le combat ou la fuite ; la transpiration des mains, due à l'expression des glandes sudoripares, permet une meilleure préhension d'un adversaire ou encore de grimper à un arbre.

Pour l'artiste, ces manifestations se révèlent plutôt inconfortables : les doigts qui glissent sur le clavier ou les cordes rendent délicate la précision d'exécution. Pour les instrumentistes à vent et les chanteurs, la maîtrise du souffle est primordiale. L'accélération, la modification ou encore l'irrégularité du rythme respiratoire sont relativement gênantes car des tremblements du son, produisant un vibrato

indésirable, se manifestent ; les chanteurs ressentent en outre une baisse de leur capacité d'émission et perdent la maîtrise de leur sonorité et de leur justesse.

On pourrait penser que ces symptômes affectent chacun de façon identique, mais une étude<sup>1</sup> réalisée en 1994 dans deux grands orchestres américains a mis en évidence que, chez les musiciens, il existe une différence très nette des manifestations suivant les familles d'instruments (tableau 1). Par exemple, la sécheresse de la bouche et la respiration courte ne surviendront pas chez les instrumentistes à cordes qui, eux, seront plus fréquemment handicapés par la rigidité musculaire et les tremblements.

	Cordes	Vents	Autres
Rythme cardiaque	20	56	33
Sueur des mains	6	18	11
Rigidité musculaire	15	6	11
Sécheresse de la bouche	0	21	8
Respiration courte	0	15	5
Tremblement	6	2	2

Tableau 1 : Pourcentage de musiciens d'orchestre affectés par différentes manifestations du trac

---

<sup>1</sup> Kivimäki M. & Jokinen M., Job perceptions and well-being among symphony musicians: a comparison with other occupational groups, *Medical Problems of Performing Artists*, 1994, **9**, 73.

Chez les musiciens en concert, on observe aussi couramment des fréquences cardiaques allant de 140 à 180 battements par minute : l'électrocardiogramme de Herbert Von Karajan dirigeant la 6<sup>e</sup> symphonie de Mahler indique des pulsations de 120 à 170 par minute, tandis que sa tension artérielle s'élève de 4cm de mercure (la valeur au repos étant habituellement de 12cm/8cm). Ce stress émotionnel peut conduire des personnes affaiblies physiquement à l'épuisement et serait peut-être à l'origine de morts subites de chefs d'orchestres pendant un concert : Felix Mottl (1911) et Joseph Keiberth (1968) en dirigeant le 2<sup>e</sup> acte de *Tristan et Isolde* de Wagner, Dimitri Mitropoulos (1960) à Milan en pleine répétition de la *Symphonie n° 3* de Mahler, Giuseppe Sinopoli (2001) d'une crise cardiaque à Berlin à la fin du 3<sup>e</sup> acte d'*Aïda* de Verdi.

Un trac excessif peut affaiblir les défenses immunitaires et provoque couramment des manifestations dermatologiques comme l'acné ou l'herpès, en particulier chez des acteurs avant un tournage ou un spectacle. « J'avais envie, dit l'acteur Lambert Wilson<sup>2</sup>, de consulter tous ceux qui pourraient soigner les manifestations du stress, c'est-à-dire les dermatologues par exemple. Il m'est arrivé d'avoir des manifestations monstrueuses, [par exemple] un herpès défigurant. Je suis le spécialiste des manifestations cutanées et le tournage a été arrêté pendant quinze jours. C'étaient des manifestations psychosomatiques ; je voulais m'arrêter et j'ai provoqué l'arrêt ».

## 2) Les manifestations comportementales

Le sujet en proie au trac développe de nombreux comportements plus ou moins spectaculaires et récurrents : marcher de long en large, monter et descendre un escalier, se ronger les ongles, se signer à répétition, marmonner son texte, bafouiller, courir aux toilettes... Certaines manifestations sont moins banales : crises de nerfs à propos de détails, violence chez le musicien russe Anton Rubinstein qui brisa un jour d'un coup de poing la glace de sa loge avant d'entrer en scène<sup>3</sup>, ou panique chez ce jeune chef d'orchestre probablement trop stressé qui, jetant sa baguette sur le pupitre, interrompit l'orchestre en plein

---

<sup>2</sup> Reiser M., *Le cinéma de notre anxiété*, film des laboratoires Synthélabo, 1992.

<sup>3</sup> Neuhaus, *Piano*, 1994-1995, 8, 63.

concert avec un retentissant : « Stop ! On ne peut pas travailler dans ces conditions ! »

D'une façon générale, les manifestations comportementales du trac sont souvent dues à un accroissement de la fébrilité, une montée de l'agressivité, un affaiblissement de la cohérence mentale. Heureusement, dans la plupart des cas ces manifestations sont suffisamment brèves pour ne pas trop perturber la prestation, mais de plus forte durée ou répétées elles pourraient la compromettre.

### 3) Les manifestations cognitives

Le trac se manifeste aussi par une perte de moyens intellectuels. Le traqueur a des trous de mémoire. Parfois, ses facultés sont mobilisées par une introspection : il se regarde alors agir, au lieu de se concentrer sur l'exécution de sa performance. Constantin Stanislavski l'exprime bien<sup>4</sup> : « Il me semblait impossible de ne pas venir à bout de cette scène en dépit de tout, jusqu'au moment où, au point culminant de mon rôle une pensée me traversa l'esprit : j'allais m'arrêter net, j'en étais sûr, une véritable panique s'empara de moi et pendant une seconde, je fus incapable de prononcer un mot ». Cette citation illustre l'aspect un peu autodestructeur d'une telle situation.

Ces manifestations du trac font partie des plus extrêmes. Heureusement, l'intensité du trac a souvent tendance à s'atténuer au fil de la prestation, voire à disparaître totalement dès l'entrée en scène. Par exemple, le musicien est à ce moment-là confronté à des priorités incontournables – suivi du chef, difficultés techniques d'exécution, maintien de l'équilibre instrumental de l'ensemble, comptage des mesures – qui réussissent à prendre le dessus et à lui faire oublier le trac. Le pianiste György Cziffra notait avant un concert<sup>5</sup> : « Je suis très nerveux parce que je sais que je dois donner le meilleur de moi-même... la panique se dissipe dès que je rentre en scène ».

Ce decrescendo du trac peut être remis en cause au fil du déroulement de l'œuvre, à l'approche d'une difficulté technique, par exemple pour le soliste au moment de

---

<sup>4</sup> Stanislavski C., *La formation de l'acteur*, Paillot, 1994.

<sup>5</sup> *Le Monde de la Musique*, Interview

ses interventions, pour le musicien d'orchestre devant attaquer une note délicate ou simplement une manifestation du public : autant d'occasions de voir resurgir le trac.

Toutes ces manifestations du trac trouvent des explications neurologiques trop complexes pour être détaillées ici. En revanche, les causes du trac ont été étudiées par nombre d'auteurs ; elles sont exposées dans le chapitre suivant.

## CHAPITRE 2

### Quelles sont les causes du trac ?

#### 1) Facteurs externes

L'environnement peut être une cause de l'émergence du trac. Si par exemple la salle ne dispose pas d'un bon éclairage, d'un chauffage ou d'une climatisation efficaces, si les loges n'ont pas un minimum de confort, le trac peut apparaître car les conditions d'une bonne performance ne paraissent pas réunies. L'acoustique de la salle est particulièrement importante : une salle à l'acoustique sèche crée la sensation désagréable d'avoir un son ou une voix différents voire dégradés, qui génère du trac. De nombreux artistes affirment en outre être stressés au cours d'une tournée par le changement de salle chaque soir, avec très peu (voire pas) de temps pour s'y acclimater.

Le trac est aussi augmenté quand la prestation comprend une part d'inconnu. Ainsi, une générale ou une première est plus stressante qu'une performance bien rodée, elle nécessite une vigilance accrue car l'inconnu est synonyme d'imprévu et d'erreurs potentielles. Pour Raymond Devos<sup>6</sup>, « un nouveau texte, c'est difficile à porter sur scène. Quand vous le dites pour la première fois, c'est comme si vous tentiez un triple saut périlleux alors que vous ne faisiez que des doubles sauts. Et encore ! Le triple saut périlleux, même raté, ça reste un exploit. Peut-être même si

---

<sup>6</sup> *Télérama*, 1993, 2283.

vous le ratez, mais dans un spectacle, si les gens ne rient pas, ce que vous dites n'a plus aucun sens. » Cette citation illustre bien la difficulté d'un nouveau spectacle. On y trouve en outre l'élément indissociable du trac : le public.

Sa composition influence fortement l'intensité du trac. Le public est-il composé de « fans », de critiques, d'amis, de collègues, d'inconnus, de notables ? Est-il venu spécialement pour un autre (cas des artistes faisant la première partie d'une vedette) ? Il est intéressant de noter que certaines de ces situations peuvent, suivant les personnes, soit augmenter, soit au contraire atténuer le trac. Tout dépend de la construction mentale élaborée face à ce public. Par exemple, face à une salle remplie d'inconnus : si on est inquiet de ne pas connaître à l'avance sa réaction, le trac augmente ; on peut au contraire être soulagé par l'absence de connaissance donc de pression particulière, et cela l'atténue. De même que pour les changements de salles, la variation du public d'une prestation à l'autre peut entretenir le trac, même si le spectacle est rodé.

Pour les musiciens, le nombre de participants de la formation dans laquelle ils se produisent va influencer sur le niveau de trac : il peut être plus confortable de participer à un concert dans un grand orchestre symphonique (surtout pour les tuitistes des instruments à cordes) que de se retrouver propulsé au premier plan dans un petit groupe de musique de chambre.

La notoriété des collègues, surtout si l'on débute soi-même dans le métier, peut être une source de pression ; Sabine Azéma raconte sa première scène tournée devant Alain Resnais<sup>7</sup> : « Ah, ma première scène, je l'ai débitée comme une poupée mécanique. Horrible ! Et il y avait Arditì qui m'observait, et je ne pouvais pas m'empêcher de penser que ce type était sûrement un macho, mais rien ne s'est passé comme je le pensais. Il est venu vers moi. Il a levé le pouce, et il m'a dit : chapeau ! c'était très bien ! en une seconde, grâce à lui, j'ai perdu le trac, celui qui paralyse ».

La nature du rôle tenu influence l'évolution du trac : selon qu'on a l'esprit plus ou moins occupé par l'action en cours, on est plus ou moins enclin à se laisser envahir et perturber par le trac.

---

<sup>7</sup> *Télérama*, 1993, 2266

## 2) Facteurs internes et personnels

### Etat physique

Est-il nécessaire de mentionner que la fatigue physique est un facteur de stress ? Ce n'est pas tant au niveau de l'effort physique lui-même : l'organisme peut mobiliser une énergie considérable au moment voulu – on raconte<sup>8</sup> que les musiciens devant créer la 7<sup>ème</sup> symphonie de Chostakovitch dans Stalingrad assiégée en 1941 avaient tout juste assez de force pour monter les escaliers menant à la scène, et ils firent néanmoins l'exploit d'exécuter l'œuvre dans sa totalité. C'est plutôt par le biais d'une concentration et un investissement diminués par la fatigue que l'exécution peut se révéler médiocre. La fatigue est pourtant souvent présente chez les artistes : horaires décalés des comédiens et des musiciens, emplois du temps surchargés, décalage horaire des chefs et solistes internationaux... A ce propos, Pablo Casals raconte au sujet de ses concerts<sup>9</sup> : « leur nombre dépassait souvent deux cent cinquante par année (parfois plus de trente par mois). J'avais une forte constitution mais je me sentais parfois complètement épuisé. Un soir, à Berlin, je m'évanouis au beau milieu d'un concert. Je me reposais quelques minutes puis je me remis à jouer. »

Une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, activité sportive, sommeil suffisant) permet de surmonter le stress dû à cette fatigue chronique. Il est frappant de constater que certains milieux artistiques sont aux antipodes de cette prescription : alcool et drogues y sont monnaie courante. Leur usage permet de modifier l'image de soi et de réduire le décalage entre un idéal recherché et la réalité, ce qui dissipe le trac et l'impression de fatigue. Evidemment, cet artifice ne peut être une solution : quand son effet cesse, l'artiste peut être submergé par des bouffées d'angoisse plus profondes qu'un « simple » trac.

---

<sup>8</sup> France Inter, reportage de *Là-bas si j'y suis*, 2005.

<sup>9</sup> Casals (P.), *Ma vie racontée à Albert Kahn*, traduit de l'américain par J.B. Blandenier, Stock, 1970.

## La préparation

Parmi les facteurs internes du trac, la préparation personnelle est évidemment de première importance. Il paraît difficile d'avoir confiance en soi lorsque l'on ne maîtrise pas parfaitement son texte ou sa partition. Une discipline sévère est nécessaire dans le travail couplée à une grande rigueur dans la gestion du temps. Rien n'est en effet plus stressant que de voir s'approcher l'échéance et de s'apercevoir qu'on ne sera pas prêt à temps.

## Etat psychologique

S'astreindre à une bonne hygiène de vie nécessite une réelle volonté de la part de l'individu, une certaine force psychologique. Cette force se construit en grande partie dès l'enfance, grâce à la valorisation de la part des adultes, en particulier des parents. D'une part, leurs encouragements sont essentiels dans l'élaboration de la confiance en soi de l'enfant. D'autre part, un modèle parental ouvert sur l'extérieur développe également sa faculté à aller vers les autres et vivre avec eux, à ne pas craindre leur regard.

Cette solidité psychologique lui permet de briser le cercle vicieux par lequel le trac engendre le trac. En effet, quand les conditions qui nous ont déjà conduits au trac se présentent à nouveau, le trac réapparaît : ce n'est pas tant la situation elle-même qui en est responsable, mais plutôt l'appréhension de revivre les symptômes du trac et leurs conséquences sur la prestation. Un mental solide aide à sortir de cet engrenage répétitif.

Cette solidité psychologique permet aussi à l'individu de surmonter son trac en lui renvoyant des représentations positives de lui-même. L'artiste a une perception de sa valeur, de ses qualités, de son parcours ; il se forge une certaine image de lui-même. Si cette image est négative, pensant que les autres partagent cette vision de lui, il sera en butte à l'angoisse sociale, au trac.

Mais même quand il a une image positive de lui-même, il se peut qu'il ait des difficultés à affronter le regard et le jugement des autres. Ce rapport angoissant à l'autre, développé au paragraphe 1), provient d'un déficit de confiance en soi à la

perspective d'une prestation. Il est souvent lié à une perception déformée, à une surévaluation de l'autre, entretenues par des idées négatives ou pessimistes. Les facteurs internes se combinent ainsi aux facteurs externes pour générer le trac. « Il y a quelques années, raconte le concertiste Jean-François Heisser<sup>10</sup>, un journaliste avait annoncé dans les colonnes d'un journal un concert que je devais donner à la salle Gaveau. Il conseillait d'aller m'écouter, mais émettait une réserve en laissant entendre que je pouvais être plus ou moins prêt. Après que j'aie lu ces lignes, plusieurs angoisses se sont focalisées en moi et j'ai passé une semaine épouvantable ». On a ici un trac par anticipation, déclenché par un facteur externe en la personne du critique, et couplé à un facteur interne, le manque de confiance et une pensée négative.

De nombreux facteurs externes sont responsables de l'émergence du trac, et se combinent à divers facteurs internes qui peuvent l'amplifier. On ne peut évidemment pas tous les citer, mais il est important de les connaître si l'on souhaite le maîtriser : c'est l'objet du chapitre 3.

---

<sup>10</sup> *Le Monde de la Musique*, 1991, p. 150.

## CHAPITRE 3

### Le trac, l'artiste et le pédagogue

#### 1) Faut-il supprimer le trac ?

Une réponse positive à cette question laisserait à penser que le trac n'est qu'un handicap dont il faudrait se débarrasser à tout prix. Une prestation sans trac semble a priori confortable, aisée, enviable. En fait, une telle prestation risque d'être un peu trop lisse voire plate, sans émotion. Une étude effectuée en 1908 par Yerkes & Dodson sur le lien entre performance et excitation (ou « niveau d'éveil ») a en effet donné les résultats de la figure 1. On peut y lire qu'un très faible niveau d'excitation conduit à un niveau de performance limité ; la performance s'améliore quand le stress augmente pour atteindre un optimum ; si l'intensité de l'excitation dépasse ce point optimal, la performance se dégrade à nouveau.

Cette étude a été effectuée sur des souris à l'aide d'excitations électriques, mais peut être transposée à l'homme : pour l'artiste, l'excitation nécessaire à la performance, la motivation, vient du trac, et on peut donc penser qu'un minimum de trac lui est nécessaire. Ainsi, ses fonctions physiologiques sont mobilisées à un degré qui lui permet de stimuler sa vivacité d'esprit, sa créativité, sa conscience scénique et sa combativité.

« Le trac, selon Romane Bohringer, est un carburant ; le spectateur, le catalyseur qui permet de se dépasser<sup>11</sup> ». La cantatrice Nathalie Dessay est du même avis<sup>12</sup> : « J’ai connu des gens extraordinairement doués qui étaient pris de panique à la seule idée d’entrer en scène, de se retrouver face à un public. – Alors que vous, interroge le journaliste, vous êtes dans votre élément sous les feux de la rampe ? – Oui, j’ai le trac, mais c’est un trac dynamisant. »

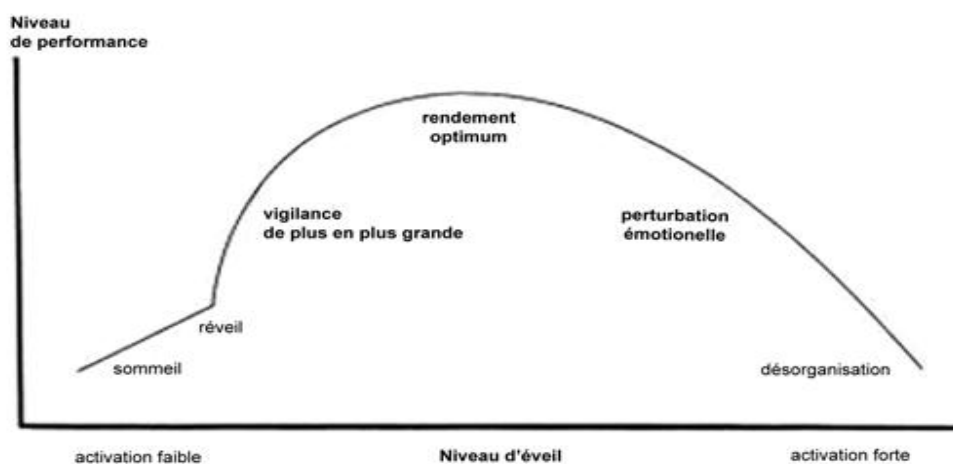


Figure 1 : représentation schématique de l’évolution du niveau de performance de l’individu en fonction du niveau d’éveil, connue sous le nom de loi de Yerkes-Dodson<sup>13</sup>.

On peut aller plus loin, et relier ce « trac dynamisant » à l’émotion échangée avec le public lors d’une prestation. Pour André-François Arcier, « le trac est le chemin de traverse des émotions scéniques ; c’est l’émotion que l’on ne maîtrise jamais tout à fait, que l’on veut simplement apprendre à connaître et à apprivoiser. [...] [Cette] communication émotionnelle donne à la représentation sa qualité particulière et fait le succès du spectacle vivant et des disques *live* ». Elle permet de rendre unique chaque spectacle, même quand celui-ci est donné un grand nombre de fois.

<sup>11</sup> Interview radiophonique, cité par A. F. Arcier dans : *Le trac : le comprendre pour mieux l’apprivoiser..*

<sup>12</sup> *Le Monde de la Musique.*

<sup>13</sup> Yerkes R.M. & Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 1908, 18, 459.

Un trac modéré met donc l'artiste dans un état de vigilance et d'émotion favorables, correspondant à la partie croissante de la courbe de la figure 1. Au-delà, la partie décroissante de la courbe correspond au trac qui submerge, altérant la concentration et la performance. Il ne s'agit donc pas de supprimer le trac, mais de le maîtriser, de l'« apprivoiser » afin de se rapprocher du point optimal de la courbe.

## 2) Comment maîtriser le trac ?

Une étude réalisée en 1990 sur un échantillon de musiciens américains portant sur les stratégies le plus souvent utilisées pour faire face au trac montre que les stratégies centrées sur les émotions sont plus nombreuses que celles centrées sur la prestation elle-même. Les résultats sont détaillés dans le tableau 2.

<b>Stratégies centrées sur les émotions :</b>	<b>63%</b>
Techniques respiratoires, relaxation, activité physique régulière	74
Immersion, concentration sur la musique	48
Minimisation de l'importance de la prestation	43
Pensée positive sur soi, acceptation de soi	39
Prière, méditation, visualisation	35
Communication avec l'auditoire, spectacle vu comme cadeau au public	27
Recherche de soutien de la part du groupe ou soutien au groupe	15
Prise de drogue ou d'alcool avant la prestation	11
Distraction avant la prestation	9
<b>Stratégies centrées sur la prestation elle-même :</b>	<b>37%</b>
Préparation et répétition minutieuse, entraînement	116
Soutien apporté par une logistique irréprochable	32
Vigilance vis-à-vis de l'hygiène de la prestation : diététique, vêtements, repos, forme physique	24
Choix d'une partition adaptée aux capacités du musicien	5

Tableau 2 : Stratégies (nombre d'occurrences) les plus souvent rapportées pour faire face au trac, dans une étude<sup>14</sup> réalisée en 1990 sur 193 musiciens américains.

<sup>14</sup> Wolfe M., Coping with musical performance anxiety: problem-focused and emotion-focused strategies, *Medical Problems of Performing Artists*, 1990, 5, 1.

On y trouve des stratégies qui correspondent directement aux facteurs présentés au chapitre 2.

Parmi les stratégies liées aux facteurs internes (chapitre 2.2), l'activité physique régulière est citée par un grand nombre de musiciens, de même que l'entraînement, la préparation et le travail personnel qui précèdent la prestation ; la pensée positive sur soi est également une stratégie très citée. Parmi les stratégies liées aux facteurs externes (chapitre 2.1), on trouve le soutien apporté par une bonne logistique, l'aide apportée par le groupe et au groupe.

D'autres stratégies sont employées : certaines, comme les techniques respiratoires et la relaxation, agissent directement sur les manifestations physiologiques (chapitre 1.1) ; les autres, comme la concentration, la prière et la méditation, combattent les pensées négatives parasites (chapitre 1.3).

Une chose étonnante dans cette étude : la prise d'alcool et de drogue est mentionnée comme stratégie, mais pas la prise de médicaments, pourtant assez courante chez les artistes. Une autre étude<sup>15</sup> menée également auprès de musiciens américains révèle pourtant que 30% d'entre eux ont recours aux bêtabloquants pour améliorer leur performance. Ces molécules, utilisées en cardiologie pour combattre l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine ou prévenir l'infarctus du myocarde, permettent de réduire les manifestations physiologiques liées au trac (spécifiques à chaque instrumentiste comme décrit au chapitre 1.1) en empêchant à certaines hormones du stress de développer leurs effets. Les bêtabloquants sont faciles d'emploi et souvent pris en automédication, à tort puisqu'il existe quelques contre-indications. Toutefois, ils ne provoquent pas de dépendance, et il semblerait même que leur utilisation par un individu décroisse naturellement au cours du temps, comme si l'absence de trac lors de la prestation restaurait petit à petit la confiance en soi.

Je pense pour ma part que l'utilisation régulière des bêtabloquants, bien que ceux-ci soient très efficaces, risque d'augmenter la vulnérabilité des musiciens le

---

<sup>15</sup> Fischbein M. *et al.*, Medical Problems Among ICSOM Musicians: Overview of a National Survey, *Medical Problems of Performing Artists*, 1988, **3**, 1.

jour où ils ne peuvent pas l'utiliser (oubli, fin de boîte, grossesse...) et que de ce fait la consolidation de la confiance en soi est finalement assez incertaine.

La minimisation de l'importance de la prestation comme stratégie pour combattre le trac apparaît en troisième position dans l'étude du tableau 2. Ceci est surprenant : on sait d'expérience que le raisonnement et la volonté n'ont pratiquement aucune prise sur le trac. Cela s'explique par le fait qu'ils ne dépendent pas du même système nerveux : raisonnement et volonté impliquent le système nerveux volontaire (celui sur lequel nous pouvons agir) alors que le trac est engendré par le système nerveux végétatif (ou autonome).

Ainsi, la technique de visualisation, qui n'est pourtant citée qu'en cinquième ligne est, elle, efficace. Cette technique consiste à s'imaginer à l'avance (et ce, plusieurs fois) le déroulement de la prestation, en insistant sur sa réussite et son bon déroulement. Les symptômes du trac sont en effet provoqués par le système nerveux végétatif qui ne fait aucune différence entre situation réelle et imaginée. On prépare donc ainsi favorablement l'état émotif dans lequel on sera lors de la prestation. La technique de visualisation est simple à pratiquer, accessible à tous et très efficace : je la conseille et la fais pratiquer à mes élèves. En effet, le pédagogue a un rôle à jouer dans la gestion du trac.

### 3) Quel rôle pour le pédagogue ?

Tout le monde est a priori sujet au trac. Pourquoi alors la gestion du trac est-elle rarement abordée et enseignée lors des études tant au niveau des écoles de musique et des conservatoires qu'au cours des études musicales supérieures ? Pourquoi n'est-elle pas intégrée à l'apprentissage de la musique et de l'instrument ?

Mon expérience dans ce domaine en tant qu'élève se résume à quelques exercices de respiration diaphragmatique donnés par mon professeur au conservatoire juste avant un examen. Plus rien au cours de mes études supérieures pourtant accomplies auprès de Maîtres reconnus. Apparemment, ces derniers considéraient que la maîtrise du trac était plus du ressort de chaque musicien que de celui du pédagogue.

Devenue enseignante, je m'efforce au contraire de désamorcer le trac chez mes élèves dès les premières années, et j'essaie de leur apprendre à le gérer dès que le besoin s'en fait sentir.

### Au niveau individuel

En premier lieu, j'insiste sur la posture : pour mon instrument le hautbois comme pour d'autres, un bon ancrage au sol est indispensable car il en découle une bonne position de tout le corps, qui évite les crispations voire les contractures ou les crampes, ces désagréments qui peuvent accompagner ou générer le trac. Bien entendu, il existe des techniques spécifiques à chaque instrument pour que les efforts du jeu se conjuguent à un certain bien-être physique.

D'autre part, je ne ménage pas mes encouragements pendant les cours : chacune de mes interventions souligne d'abord les points positifs, avant de mentionner les points à améliorer. Cette évaluation positive permet le travail dans une ambiance détendue car elle arrondit le propos du professeur, mettant à l'aise ce dernier en même temps que l'élève. De plus, ainsi que nous l'avons déjà mentionné, l'évaluation positive renforce chez l'enfant sa confiance en lui, un facteur permettant de diminuer le trac.

### Au niveau du groupe

La pédagogie de groupe qui permet à plusieurs élèves d'avoir cours en même temps est un type d'enseignement bénéfique à plus d'un titre.

En ce qui concerne le trac, la pédagogie de groupe habitue dès les premières notes à jouer en présence d'auditeurs extérieurs au tandem traditionnel élève/professeur ; cette situation pourrait être vécue comme stressante, mais ce n'est généralement pas le cas, puisque chaque « interprète » devient « critique » à son tour. C'est la première étape dans l'habitude de jouer en public.

### Jouer en public : auditions et examens

L'évaluation positive est un bon tremplin pour donner l'envie à l'élève de se présenter au public.

Les auditions d'élèves dans les écoles de musique sont un cadre idéal pour ce genre d'expérience : le public est bienveillant, indulgent et n'économise pas ses applaudissements, en général sincères, car il sait les efforts déployés pour réaliser une telle prestation. Prendre confiance en soi au cours de ces auditions peut permettre d'aborder plus sereinement les examens ; ces derniers sont connus pour générer un trac plus ou moins important suivant la manière dont ils sont conçus et organisés, mais ceci est un sujet à part entière ... .S'il apparaît souhaitable de cultiver les occasions permettant aux élèves de se produire en public, le travail nécessaire à leur préparation ne doit pourtant pas se faire trop envahissant.

Il est également souhaitable de ménager dans l'année des périodes consacrées à l'acquisition progressive et régulière de la technique de l'instrument, technique qui participe aussi à la confiance en soi.

L'organisation de l'enseignement par cycles permet par ailleurs à chaque élève de progresser à son rythme (dans certaines limites bien évidemment), et de se présenter à l'examen au moment où son professeur l'en sent capable : cette organisation, en créant une dynamique de réussite, est à même de réduire le trac.

## Conclusion

Récemment j'ai tenu la partie de hautbois solo dans « El Amor Brujo » de Manuel de Falla au sein de l'Orchestre Régional de Basse-Normandie, au théâtre de Lisieux sous la direction de l'excellent chef anglais David Wroe. Aucune des manifestations physiologiques, comportementales ou cognitives qui accompagnent un trac intense ne s'est manifestée.

Pourtant, certains facteurs favorisant le trac étaient réunis : il faisait trop chaud, l'acoustique était assez sèche, l'effectif des musiciens est très réduit pour cette version de l'œuvre et le hautbois a de grands solos à découvert.

Il est vrai que je connais très bien les membres de l'orchestre avec lesquels je joue régulièrement depuis plus de quinze ans, que le public était neutre pour moi, que j'étais bien préparée, que le spectacle était bien rodé – nous donnions ce programme pour la troisième fois – et que les deux premiers concerts s'étaient bien déroulés. Je n'étais pas en proie au « mauvais trac », et par une brève introspection pendant l'exécution de l'œuvre, j'ai réalisé que j'étais portée par une énergie positive, entretenue par une certaine jubilation de maîtriser l'instrument, l'œuvre et finalement, le trac...

On aurait cependant tort de vouloir toujours trouver des raisons visibles ou évidentes au trac. Bien entendu, elles y participent, mais souvent, ce sont des facteurs enfouis remontant à l'enfance, dûs au milieu, à l'entourage, à l'éducation des parents, et à celle des professeurs ... .

Ces facteurs agissent principalement sur la confiance en soi et sur la facilité à aller vers les autres. L'équipe pédagogique a un rôle à jouer dans ce processus et je me réjouis qu'un certain nombre d'évolutions aillent dans ce sens : cursus par cycles, habitude des auditions, cours collectifs ... .

Le pédagogue est celui qui est au plus près des élèves, il a la responsabilité de les éclairer sur le trac, de leur enseigner des techniques pour le maîtriser, et bien entendu de se poser lui-même un jour la question : qu'est-ce, finalement, que le trac ?

## Bibliographie

ARCIER, André-François, *Le trac : le comprendre pour mieux l'apprivoiser*, éd. aleXitère, Collection Médecine des Arts, 1998.

ANDRE, Christophe et LEGERON, Patrick, *La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale*, éd. Odile Jacob, Collection Psychologie, 1995.

BARBIER DU VIMONT, Hélène, *Vaincre et Dominer le Trac, Techniques préventives et exercices*, éd. De Vecchi, Collection Maîtrise de soi, 1998.

RIQUIER, Michel, *Vaincre le trac, grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*, éd. Guy Trédaniel, 2001.

## Remerciements

MERCI Ivan pour ta grande disponibilité ; la rigueur et la clarté de ton esprit scientifique m'ont beaucoup apporté.

Merci à Jacques pour sa relecture très attentive.

Merci aussi à mes parents pour leur soutien et leur aide logistique.