

CEFEDM Bretagne - Pays de la Loire

Mémoire

# LE TRAC DU JEUNE MUSICIEN

**Castelain  
Stéphanie  
Diplôme d'Etat  
Professeur de Musique  
Spécialité : Flûte traversière**

**Formation Initiale  
Promotion 2007-2009  
Session juin 2009  
Réfèrent : Jean-Pierre Aubret  
Qualité : Psychopédagogue**

## SOMMAIRE

<b>Avant-propos.....</b>	<b>3</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre I : Aspects psychologiques.....</b>	<b>5</b>
1) Définitions des termes : peur, angoisse, anxiété, phobie, trac.....	5
2) A quoi sert le trac ? Quel handicap ou stimulant peut-il être.....	6
3) Aspects physiologiques : lien entre le trac et la psychologie.....	7
<b>Chapitre II : Etudes de cas, analyse de terrain : à la rencontre des élèves traqueurs.....</b>	<b>11</b>
1) Lina.....	12
2) Tristan.....	13
3) Rose.....	14
<b>Chapitre III : Transpositions pédagogiques : quelles applications et quelles méthodes.....</b>	<b>15</b>
1) PNL : la programmation neuro-linguistique.....	16
2) Rapport au corps et conscience de soi.....	21
3) Adaptations pédagogiques : statut de l'erreur et préparation à la scène...	24
<b>Conclusion.....</b>	<b>25</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>26</b>

## **AVANT-PROPOS**

Durant mon parcours de musicienne, j'ai pu vivre et assister aux dégâts que le trac provoque. Je me souviens de situations de concours qui m'ont parfois fait perdre mes moyens ainsi qu'à certains de mes camarades, notamment l'un d'entre eux qui était incapable de jouer en public, il fallait donc, lors des examens de fin d'année, vider la salle pour le laisser seul avec le jury.

D'autre part, durant mon activité d'enseignante, j'ai pu constater que le trac est un phénomène familier pour les élèves qu'ils ont souvent du mal à contrôler et à apprivoiser. Lors d'un examen, une de mes élèves âgée de onze ans s'est effondrée sur scène en plein milieu de son morceau parce qu'elle venait de se tromper. Je suis alors intervenue en la rejoignant, je lui ai dit de reprendre après ce passage difficile pour elle et de finir son morceau. Elle a tenu à reprendre au début, n'y est toujours pas parvenu, a subi une autre crise de larmes impossible à calmer. Cette élève ne s'était pas autorisée à l'erreur et ce qui aurait dû être anecdotique et passager a pris une ampleur telle qu'elle s'est laissée submerger par ses émotions. Cet événement m'a beaucoup marqué et m'a fait prendre conscience que le trac est un élément indispensable à prendre en compte dans l'enseignement de la musique afin d'aider chaque élève à le gérer et à ne pas vivre un tel choc émotionnel comme celui qui vient d'être relaté.

## INTRODUCTION

Dés les premières années de son apprentissage, le jeune musicien est exposé au regard et à l'oreille d'un public. La communication entre un musicien et le public peut être une expérience enrichissante mais peut aussi être étouffée par une accumulation de stress, de tension et d'anxiété écrasante. Quelque soit l'âge ou l'expérience, chaque musicien connaît l'appréhension inquiétante que suscite une prestation scénique dans laquelle il se retrouve confronté au regard et à l'écoute d'autrui. Ce trouble intense que l'on nomme trac est lié à la peur de jouer devant un public que l'on veut séduire et conquérir, c'est alors le jugement de celui ci qui est redouté provoquant un questionnement intérieur infernal et irraisonné : “ *que pense-t-on de moi ? Est-ce qu'ils aiment ce que je fais ?...* “. C'est alors que naît une forte angoisse ayant des effets physiologiques et psychologiques invalidants (bouche asséchée, mains moites, palpitations, inhibition, blocages...). Ce phénomène inhibiteur est paradoxal avec la volonté de faire de son mieux lors d'une situation de prestation scénique. En effet, une pression est mise sur le musicien dont le challenge va être de plaire à son auditoire, ne laissant aucune place à l'erreur.

J'ai pu connaître des situations douloureuses et inconfortables, (comme celle relatée dans l'avant-propos,) et ai constaté une perte de moyens chez des élèves lors d'auditions, d'examens, ou simplement quand il fallait jouer devant quelqu'un. Il m'est donc apparu important pour moi de mener une recherche approfondie sur ce sujet afin de pouvoir donner aux élèves des points de repère précis les aidant ainsi à gérer leurs émotions et de faire en sorte qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes face à un public.

Nous verrons dans un premier chapitre les aspects scientifiques liés au phénomène du trac avec les définitions de termes psychopathologiques, les effets bénéfiques et les inconvénients qu'il peut avoir ainsi que les aspects physiologiques et psychologiques qui lui sont liés.

## CHAPITRE I : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

### 1) Définitions des termes : peur, angoisse, Anxiété, phobie, trac

Le mot trac est un terme familier dont on ne connaît pas exactement les origines. En effet, il est considéré, dans les dictionnaires généraux, comme étant une “ formation expressive “. Il est définie comme étant une “ peur, une angoisse irraisonnée éprouvée au moment de paraître en public, de subir une épreuve“<sup>1</sup>. Cette émotion est accompagnée d’angoisse et d’anxiété.

La peur se définit comme étant une émotion fondamentale qui annonce un danger. Elle fait partie, avec la colère, d’une des premières émotions qui apparaît nettement chez le bébé et qui ne nous quitte plus, pouvant être à la fois une amie qui nous sauve ou un ennemi qui nous paralyse<sup>2</sup>. Le mot peur vient du latin *pavor* qui signifie : “ émotion qui saisit, crainte, qui fait perdre à la raison son équilibre“<sup>3</sup>.

Le Larousse définit l’angoisse comme étant une anxiété physique accompagnée d’une oppression douloureuse, une inquiétude profonde. Le terme vient du mot latin *angustia* qui signifie étroitesse, resserrement. On retrouve la même idée avec le mot “stress“, qui a pour origine le mot latin *stringere* voulant dire serrer.

L’anxiété est “une grande inquiétude“<sup>4</sup>. C’est un état psychique s’accompagnant d’excitation ou, au contraire, d’inhibition, et ayant des impacts physiologiques (gorge serrée, mains moites, cœur et respiration qui s’accélèrent, muscles qui se contractent, tremblements, chair de poule...). Le terme vient du latin *anxietas* et signifie une “ disposition habituelle à l’inquiétude“<sup>5</sup>.

La phobie tire ses origines du grec *phobos*, qui veut dire effroi. Elle est une vive aversion irraisonnée, obsédante et angoissante que certains éprouvent dans des circonstances déterminées. Il existe plusieurs types de phobies ; la phobie spécifique (auparavant phobie simple) et la phobie sociale (trouble anxieux sociale).

---

<sup>1</sup> *Le petit Larousse illustré*, Paris 1995

<sup>2</sup> Cf *La force des émotions*, François Lelord, Christophe André, Odile Jacob, Paris 2001

<sup>3</sup> Dictionnaire latin-français, Félix Gaffiot, Paris 1934

<sup>4</sup> *Le petit Larousse*

<sup>5</sup> Dictionnaire latin-français, Félix Gaffiot, Paris 1934

Nous remarquons que tous ces termes sont liés les uns aux autres et qu'ils représentent à eux tous le phénomène du trac. En effet, nous pouvons définir le trac de trouble intense lors d'une représentation de soi-même face à un public (prise de parole au sein d'un groupe, prestation scénique ou tout autre prestation qui engendre un jugement de valeur). C'est cette exposition au regard et à l'écoute d'autrui qui nous met en danger, c'est une peur sans objet. Elle est donc une forme d'anxiété dont la menace est non identifiée. Pascal Le Corre le qualifie d' "anxiété de performance"<sup>6</sup>. Les origines du mot trac sont obscures, il aurait deux provenances différentes : la première serait le lien avec les mots *tracas* et *tracasser* et serait ainsi une expression métaphorique du "fait d'être secoué". La seconde serait un terme de chasse du XVe siècle, la *traque* ou *traquer*, qui était le fait d'enfermer le gibier dans un cercle de chasseurs qui se resserre de plus en plus. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle qu'il a pris le sens et l'orthographe que nous lui connaissons aujourd'hui<sup>7</sup>.

La langue française est une des rares à posséder un terme spécifique pour désigner cette anxiété que l'on ressent lorsque nous sommes face à d'autres personnes. L'expression anglaise est *to have butterfly*, qui veut dire "avoir des papillons" ; aux Etats-Unis, on le nomme *stage fright*, soit "peur de la scène", alors que l'espagnol utilise le mot *nerviosismo*, qui veut dire nervosité, et l'allemand emploie le terme *lampenfieber* : "fièvre des projecteurs".

## **2) A quoi sert le trac ? Quel handicap ou stimulant peut-il être ?**

"*Tantost elle nous donne des aisles aux talons... tantost elle nous cloïe les pieds et les entrave*". Cette citation de Montaigne illustre de façon métaphorique les deux aspects contradictoires du trac. En effet, il peut être vécu de deux manières opposées ; celle d'un trac source de plaisir lorsque l'anxiété est contrôlée et qu'il y a une recherche de maîtrise de ses émotions, ou celle du trac source de souffrance ; lorsqu'il n'a plus un rôle adaptatif et qu'il altère nos performances, il

---

<sup>6</sup> *L'art du trac, guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac*, Pascal Le Corre, Van De Velde, Paris 2006

<sup>7</sup> Robert historique de la langue française, Paris 2003

devient alors une anxiété pathologique. Nous ne pouvons pas vraiment parler de trac positif ou négatif, il est plus juste de dire qu'il existe deux sortes de trac, celui qui est stimulant et celui qui est paralysant, inhibant. Beaucoup de musiciens connaissent à un moment donné de leur parcours artistique ces deux situations et bon nombre d'entre eux a souhaité ne plus ressentir cette anxiété qui précède une prestation scénique. Or, ces peurs sont inscrites dans le patrimoine génétique de l'espèce, ne pas ressentir d'anxiété dans une situation dangereuse et inconfortable est une preuve d'inadaptation globale à l'environnement qui nous entoure. De part sa fonction même, le musicien se trouve confronté à cet état quotidiennement, il est indispensable pour lui de le maîtriser et d'en faire un atout. Il est d'une utilité nécessaire car il permet de mobiliser au mieux nos moyens, de les canaliser afin de puiser dans nos ressources et ainsi les surpasser. Il est alors une anxiété adaptée. Cependant, chaque individu n'est pas destiné à une seule sorte de trac. En effet, une même personne peut à tout moment, basculer vers l'un ou vers l'autre.

### **3) Aspects physiologiques et psychologiques : lien entre le trac et la psychologie**

#### **Aspects physiologiques :**

De nombreux systèmes biologiques sont activés au cours de la réaction de trac. Cette activation est à l'origine des symptômes perçus et elle est impliquée dans le processus de somatisation et provoque les réactions physiologiques. Deux grands systèmes sont mis en jeu dans la réaction d'anxiété de performance. Il s'agit du système nerveux autonome (indépendant de notre volonté), constitué des systèmes sympathique et parasympathique à l'origine de la réaction immédiate d'alarme ou d'urgence, et du système hypothalamo-cortico-surrénalien, à l'origine du syndrome général d'adaptation. Une situation de stress s'organise autour de deux réponses physiologiques de l'organisme, la première est une réaction d'alarme quasi instantanée lorsque l'on subit un stress aigu, la seconde est plus lente et correspond à un stress chronique et répété. La réaction d'alarme prépare le corps et l'esprit à l'action, il s'agit initialement d'une réaction de survie similaire à celle

que suscite la peur. En effet, dans une situation menaçante, le corps est programmé pour réagir dans le sens de la survie. Il s'agit principalement d'un mode d'action qui passe par un circuit nerveux. L'alarme est déclenchée par une petite structure située dans le cerveau émotionnel nommé amygdale, mise en alerte par un changement du milieu extérieur (environnement) ou intérieur (maladies, traumatismes...). Cette alarme déclenche quasi simultanément une réaction en chaîne à partir d'une glande située à la base du cerveau ; l'hypothalamus qui à son tour va stimuler les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. C'est ce système nerveux qui innerve l'ensemble des organes et qui entraîne la libération dans le système vasculaire de l'adrénaline et de la noradrénaline produites dans le locus caeruleus<sup>8</sup>. L'information est alors stockée dans le noyau amygdaloïde qui prend la fonction de "mémoire de l'angoisse".

Les émotions liées à la peur ont des origines communes entre tous les êtres humains. Beaucoup de nos expressions émotionnelles sont innées, indépendantes de notre volonté et apparaissent très tôt au cours de l'histoire de chaque individu. Les peurs du nourrisson, présentes dès la naissance, existent chez chacun de nous. "Ainsi, à peine l'enfant commence-t-il son développement qu'il reçoit des informations à traiter pour attribuer ou non une émotion ; son interprétation dépendra de son expérience et de ce que, petit à petit, il inscrit dans ses structures cognitives".<sup>9</sup>Ces informations sont appelées stimulus sensoriels et désignent, selon le dictionnaire, les "*facteurs (externes ou internes) susceptibles de déclencher la réaction d'un système physiologique ou psychologique*".<sup>10</sup>Chaque émotion a nécessairement des manifestations externes observables, et celles-ci sont reconnues par ceux vers qui cette émotion est dirigée. Lors de sa croissance, l'enfant appréhende son environnement. Les premières peurs sont liées à la perte d'affectivité : " le nourrisson connaîtra d'abord des peurs liées à la perte d'une situation d'affectivité, comme la survenue d'un étranger ou la séparation de la mère ou du père. Puis avec l'accumulation des connaissances, l'enfant apprendra, par exemple après sa deuxième année, à redouter l'obscurité, les monstres qui se

---

<sup>8</sup> Formation neuronale faisant partie des noyaux de la base du cerveau

<sup>9</sup> Boris CYRULNIK, « Un éclairage éthologique de l'émotion », *Neuro-psy-Structure des émotions*, revue mensuelle vol.6, n°11, déc. 1991

<sup>10</sup> Dictionnaire du Français, Hachette, Paris, 2002

cachent sous le lit<sup>11</sup>. L'enfant connaîtra ses premières peurs dites sociales lorsqu'il sera confronté au regard évaluateur d'autrui lors de son entrée à l'école, " et bien plus tard, lorsqu'il aura acquis une connaissance plus juste des règles sociales, les monstres sous le lit pourront porter des noms comme chômage ou retraite<sup>12</sup>.

### **Aspects psychologiques :**

Les termes définis plus haut (cf. Chapitre I) appartiennent au domaine de la psychologie et sont des mots que l'on qualifie de psychopathologiques, c'est-à-dire qu'ils participent à l'étude comparée des processus normaux et pathologiques de la vie psychique. Selon le "Manuel diagnostiques et statistiques des troubles mentaux"<sup>13</sup> le terme général clinique désignant la peur est « troubles anxieux ». Le trac peut être caractérisé par les symptômes d'une *attaque de panique* dont les critères sont les suivants :

"Période bien délimitée de crainte ou de malaise intense, dans laquelle au minimum quatre des symptômes suivants sont survenus de façon brutale et ont atteint leur acmé en moins de dix minutes :

- palpitations, accélération du rythme cardiaque
- transpiration
- tremblements ou secousses musculaires
- sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement
- sensation d'étranglement
- douleur ou gêne thoracique
- nausée ou gêne abdominale
- sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
- déréalisation (sentiment d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché des soi)
- peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou

---

<sup>11</sup> André-François ARCIER, *Le trac chez l'enfant*, Médecine des Arts n°31, 2000

<sup>12</sup> Idem

<sup>13</sup> *DSM-IV Critères diagnostiques*, Masson, Paris, 2001

- peur de mourir
- paresthésies (sensation d'engourdissement ou de picotements)
- frissons ou bouffées de chaleur<sup>14</sup>

Parmi cette liste, beaucoup de ces phénomènes peuvent survenir lors d'un moment d'exposition au trac. On peut penser alors que le trac est une forme spécifique de l'attaque de panique, nommée par le DSM-IV de « trouble panique » dont les symptômes sont les suivants :

- “-attaques de panique inattendues et récurrentes
- au moins une des attaques s'est accompagnée pendant un mois (ou plus) de l'un (ou plus) des symptômes suivants :
- crainte persistante d'avoir d'autres attaques de panique
- préoccupations à propos des implications possibles de l'attaque ou bien de ses conséquences (par exemple perdre le contrôle)
- changement de comportement important en relation avec les attaques<sup>15</sup>.

Ces attaques de panique peuvent être accompagnées d'agoraphobie, si l'on regarde la définition clinique du DSM-IV : “ Anxiété liée au fait de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile (ou gênant) de s'échapper ou dans lesquelles on pourrait ne pas trouver de secours en cas d'attaque de panique soit inattendue soit facilité par des situations spécifiques ou bien en cas de symptômes à type de panique<sup>16</sup>, on retrouve l'idée de resserrement des définitions données plus haut (cf. 1) chapitre I).

D'autres troubles d'anxiété peuvent être liés au trac, notamment la phobie sociale (ou trouble anxiété sociale) définit comme étant :

“ une peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou bien de situations de performance durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou bien peut être exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui. Le sujet craint d'agir (ou de montrer des symptômes anxieux) de façon

---

<sup>14</sup> *DSM-IV Critères diagnostiques*, p. ex., F40.01, Masson, Paris, 2001

<sup>15</sup> *idem*

<sup>16</sup> *idem*

embarrassante ou humiliante. **NB.** Chez les enfants, on doit pouvoir retrouver des éléments montrant la capacité d'avoir des relations sociales avec des gens familiers en rapport avec l'âge et l'anxiété doit survenir en présence d'autres enfants et pas uniquement dans les relations avec les adultes.

L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi systématique une anxiété qui peut prendre la forme d'une attaque de panique liée à la situation ou bien facilitée par la situation. **NB.** Chez les enfants, l'anxiété peut s'exprimer par des pleurs, des accès de colère, des réactions de figement ou de retrait dans les situations sociales impliquant des gens non familiers.

Le sujet reconnaît le caractère excessif ou irraisonné de la peur. **NB.** Chez l'enfant, ce caractère peut être absent.

Les situations sociales ou de performance sont évitées ou vécues avec une anxiété et une détresse intenses.

L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance dans la (les) situation (s) redoutée (s) sociale (s) ou de performance perturbent, de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles (scolaires), ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important<sup>17</sup>.

## **CHAPITRE II : ETUDES DE CAS, ANALYSES DE TERRAIN : A LA RENCONTRE DES ELEVES TRAQUEURS**

Le trac fait partie des peurs du jeune musicien avant un concert ou un examen, ou tout simplement lorsqu'il s'agit de jouer devant une personne, qu'elle soit un camarade ou le professeur. Mais tous ne réagissent pas de la même manière face à ce phénomène. En effet, les manifestations internes et externes varient d'un individu à l'autre selon sa personnalité, son histoire, son vécu et ses expériences.

---

<sup>17</sup> *DSM-IV Critères diagnostiques*, p. ex., F40.01, Masson, Paris, 2001

## 1) Lina

Lina est une élève que j'ai connue lors de mon tutorat de deuxième année. C'est une adolescente de seize ans qui fait de la flûte traversière depuis sept ans. Lors de mes premiers jours de tutorat, j'ai assisté à un de ses cours en observateur. J'étais assise à côté d'elle et ma tutrice faisait cours. Au fur et à mesure du cours, j'ai senti ma présence de plus en plus gênante et pesante pour elle ; elle n'arrivait pas à aller au bout de ses phrases musicales jusqu'à ce que l'émotion monte crescendo et qu'elle ne puisse plus jouer une note. C'est alors qu'elle a fondu en larmes, ne pouvant plus contenir le poids de l'émotion qui était en elle. Ma tutrice m'a expliqué ensuite que c'est une élève soumise au trac en permanence et que le regard d'autrui sur elle est un poids énorme à supporter ; fait que j'ai pu constater lorsqu'elle est revenue la semaine suivante et que je lui ai fait cours. En effet, le simple fait de jouer devant son professeur et une tierce personne provoque un blocage tel qu'elle était incapable de jouer plus d'une phrase sans s'arrêter. J'ai voulu comprendre ce qui se passait en elle dans ces moments et si ce qui la préoccupe est la peur de se tromper. Je lui ai donc demandé si elle s'arrêtait aussi fréquemment lorsqu'elle joue toute seule chez elle. Elle m'a répondu que non et qu'elle est capable d'enchaîner un morceau du début à la fin sans s'interrompre lorsqu'elle travaille sa flûte seule à l'abri des regards. Je l'ai également questionné sur les raisons de ses arrêts, ce à quoi elle m'a répondu que soit elle n'est pas contente de ce qu'elle vient de faire, soit parce qu'elle prévoit une erreur à venir.

Il me semble important de préciser que j'avais en face de moi une adolescente introvertie, qui paraissait complexée, ne réussissant pas à assumer l'image de son propre corps soumis au regard de l'autre. Ce regard de l'autre est constructif. En effet, nous existons grâce et à travers lui, ce qui permet de nous appréhender en tant que sujet. Cependant, ce regard n'est pas contrôlable, nous ne sommes alors pas dans la possibilité de le maîtriser. Lina, qui a pour habitude de vouloir tout contrôler, et notamment son jeu instrumental, se retrouve déroutée par cette chose sur laquelle elle n'a pas d'emprise. Par ailleurs, j'ai compris que le trac provoquait chez elle un certain nombre de croyances irraisonnées et fausses, source de contraintes et d'une brusque inhibition. Dans la première explication, on remarque

que lorsqu'elle est exposée au regard d'autrui, elle devient plus exigeante avec elle-même et porte un jugement péjoratif sur son jeu. Dans le second cas, elle doute de ses capacités à jouer sans se tromper.

## **2) Tristan**

Tristan est un de mes élèves âgé de sept ans qui a débuté la flûte traversière en septembre 2008. Son cours n'est ni précédé ni enchaîné par un autre. Il ne joue de son instrument qu'en ma présence et n'est jamais confronté à un auditoire. Jusqu'au jour où un de ses camarades est arrivé en avance et a assisté à la fin du cours de Tristan. Celui-ci a réussi, en apparence, à finir son morceau devant ce nouveau spectateur, mais cette situation l'a mis dans un état de stress tel qu'il en a pleuré toute la journée une fois rentré chez lui. Chose qui m'a été rapportée quelques jours plus tard par sa mère. En effet, j'ai reçu un appel de celle-ci durant la semaine suivant cet événement pour m'annoncer que Tristan voulait arrêter la flûte et que "JE" l'avais, selon ses propres termes "traumatisé" sans plus d'explication. Ne comprenant pas ce qui avait pu provoqué de tels propos, j'ai essayé de comprendre ce qui en était la cause. C'est alors qu'elle m'explique qu'il n'a pas supporté de jouer devant son camarade. J'ai donc compris qu'il avait vécu un moment d'inconfort, cependant gérable, qui ne l'a pas empêché de jouer. Selon moi, jusque là, il m'avait semblé simplement gêné d'emblée lorsque son camarade est entré dans la salle et qu'il a du continuer à jouer devant lui. A ce moment là, juste le rassurer par quelques paroles m'a paru suffisant, ce qui lui a permis de jouer son morceau et de partir du cours avec un sourire reflétant sa satisfaction. D'où mon étonnement lorsque j'ai appris sa crise de larmes. Le cours suivant, il m'a paru nécessaire d'en discuter avec lui pour tenter de comprendre ce qui a créé un tel choc émotionnel. C'est alors qu'il s'est montré très détendu et qu'il a tout à fait compris les enjeux scéniques liés à la pratique d'un instrument, heureux de pouvoir faire partie de la prochaine audition à venir.

Il m'a donc semblé important de comprendre le contexte familial et psychologique de cet enfant. J'ai pu observer une certaine surprotection de la part du père qui l'accompagne toutes les semaines au cours et qui lui monte sa flûte,

allant de ce fait à l'encontre de mes consignes visant l'autonomie de chaque élève face à son instrument. Il revient ensuite le chercher, lui nettoie et lui range sa flûte. Suite à la conversation téléphonique avec sa mère complètement affolée et paniquée, ayant intériorisée voire revécu la peine de son fils (elle m'a déclaré avoir pleuré avec lui), je me suis questionnée afin de savoir si cet enfant ne portait pas les angoisses de ses parents qu'ils projettent sur lui. Nous pourrions émettre l'hypothèse qu'un manque d'autonomisation de la part des parents envers leur enfant peut entraîner un sentiment d'incapacité mettant en péril son narcissisme. L'anticipation constante de ses actes ne fait que favoriser le manque de confiance en lui. De surcroît, cet enfant a des difficultés d'élocution, il bégaié. Nous pouvons supposer qu'un tel comportement des parents pourrait être un facteur de son bégaiement, les exigences et angoisses parentales faisant ainsi symptôme sur leur fils. Lorsque je lui pose des questions au sein du cours, Tristan a des difficultés à me répondre, voire reste dans le mutisme. Cette attitude serait un évitement de l'angoisse réduisant ainsi l'exposition sociale et par là, l'anxiété.

### **3) Rose**

Rose est une préadolescente de douze ans. Il s'agit de l'élève dont je parle dans l'avant-propos qui s'est effondrée en larmes lors d'une audition évaluation. Elle était au milieu de son morceau, devant une trentaine de personnes lorsqu'elle a échoué sur une seule note d'un passage. Cette erreur, passée inaperçue aux oreilles du public, l'a complètement perturbé, si bien qu'elle s'est arrêtée de jouer, qu'elle a repris et s'est à nouveau trompée. Ne pouvant plus contenir son émotion, elle s'est écroulée devant un public mal à l'aise et moi, son professeur, ne sachant quoi faire. Je ne pouvais pas la laisser seule dans cette situation, je l'ai donc retrouvée sur scène avec pour objectif de la calmer. Elle ne voulait pas quitter la scène sans finir son morceau parfaitement, elle n'a donc pas voulu reprendre après le passage délicat mais avant, afin de le faire correctement. Je me souviens que ses parents étaient dans la salle. Le père de cette élève est musicien et veut que sa fille, qui pratique le violon également, devienne musicienne professionnelle. C'est

pourquoi il l'inscrit régulièrement à des concours, notamment au concours d'entrée du CRR de Paris.

J'ai pu constater et ressentir ce jour-là toute la pression que cet enfant devait subir et toutes les attentes de son père qu'elle devait porter. L'erreur commise en jouant et sur laquelle elle s'est focalisée, a du lui faire penser qu'elle décevait son père et qu'elle n'était pas à la hauteur de ses espérances. Le père étant musicien, beaucoup d'espoir semble être placés sur sa fille, celui-ci ne voulant pas qu'elle revive un hypothétique échec (par exemple un statut professionnel non reconnu), ou, au contraire, voulant reproduire une réussite, modèle de vie qu'il juge bon pour elle. On pourrait alors se demander si la musique fait partie de ses propres désirs. Il est très difficile pour Rose d'atteindre cette perfection demandée. Cette quête de l'impossible l'entraîne dans une crainte perpétuelle de la faute. L'enfant ne voulant en aucun cas décevoir les parents qu'il aura fortement idéalisé. De cette déception résulterait pour lui une perte d'amour et aurait pour inévitable finalité une angoisse inconsciente d'abandon.

### **CHAPITRE III : TRANSPOSITION PEDAGOGIQUE : QUELLES APPLICATIONS ET QUELLES METHODES**

Le trac peut entraver le développement musical lorsqu'il est la cause de moments traumatisants qui restent gravés dans notre mémoire. Cependant, il n'est pas à bannir, car bien utilisé, il peut devenir un puissant facteur de motivation. Plusieurs outils sont mis à notre disposition et qui sont à inclure dans notre pédagogie afin d'aider au mieux les élèves à devenir maître de leur jeu instrumental et d'alléger leur vie artistique pour faire de chaque représentation un moment agréable.

## **1) La psychologie cognitive PNL : programmation neuro-linguistique**

### **Qu'est-ce que la PNL ?**

La programmation neuro-linguistique appartient au domaine de la psychologie cognitive et est un moyen permettant d'agir de façon positive sur le trac. Il s'agit d'un ensemble d'outils cognitifs élaborés par deux Américains (John Grinder ; linguiste, et Richard Bandler ; mathématicien et Gestalt-thérapeute) dans le but de " modéliser l'excellence humaine".

L'innovation de cette technique réside dans le fait de comprendre comment l'être humain ressent une émotion et comment celle-ci se manifeste en lui. Contrairement à la démarche adoptée jusqu'alors en psychologie, qui cherche dans le passé de l'individu la cause d'une situation psychologique, la PNL s'intéresse à " l'ici et maintenant", entraînant la description d'un processus. Il s'agit de mettre à jour les programmes et automatismes qui génère notre manière d'être et d'agir. Ces programmes sont stockés dans notre cerveau, plus particulièrement dans nos circuits neuronaux et c'est grâce à notre langage (verbal ou non verbal) qu'il est possible de les mettre en évidence ou de les modifier. Il s'agit de définir un modèle d'une expérience subjective et d'étudier la manière dont cette expérience influe sur notre comportement, pour ensuite pouvoir révéler et structurer ce que nous faisons inconsciemment de manière à pouvoir l'utiliser consciemment et volontairement. Les techniques issues de cette méthodologie peuvent trouver un intérêt majeur dans un travail de gestion du trac, sur soi et avec les élèves, car elles nous permettent d'intervenir sur des états émotionnels et comportementaux survenant dans ce genre de situation.

Selon la programmation neurolinguistique, la cause du trac est due à une mauvaise image mentale de soi. C'est cette imagerie mentale qui nous déstabilise et qui fait naître une pression intérieure engendrant une peur de ne pas y parvenir. Le trac prend donc naissance dans notre esprit, celui-ci dirige nos angoisses dans les lieux stratégiques de notre corps (par exemple le fait d'avoir la bouche sèche chez un instrumentiste à vent) nous empêchant alors de nous exprimer avec

aisance et d'utiliser toutes nos capacités physiques et mentales. La PNL se propose d'agir sur le trac en agissant auparavant sur le conditionnement psychologique que chaque individu a élaboré à partir de ses expériences personnelles, celles-ci ayant conditionné des croyances.

### **Les croyances :**

*“Ce ne sont pas les événements de leur vie qui troublent les humains, mais les idées qu'ils s'en font“.* Epictète

La PNL définit le trac comme étant un état interne qui regroupe l'ensemble des perceptions, des sensations et des émotions que nous ressentons à un moment donné. A l'origine de cet état interne se trouvent nos croyances et nos valeurs, ce sont ces valeurs qui servent de base à la création d'un certain nombre de croyances. Nos croyances allant dans le sens des valeurs déterminent des états internes positifs et épanouissants, alors que celles qui vont à l'encontre de nos valeurs engendrent des états internes négatifs. Ce qui signifie que ce sont nos croyances qui sont à la source de nos conditionnements émotionnels et comportementaux.

La croyance est définie en PNL comme étant une “ affirmation personnelle que nous pensons vraie<sup>18</sup>. Celle-ci détermine la perception que chacun a de lui-même, d'autrui et du monde environnant. A partir de nos expériences personnelles et du monde qui nous entoure, nous avons tous élaboré tout un nombre de croyances sur qui nous sommes, ce que nous savons ou ne savons pas faire, ce que nous pensons des êtres qui nous entourent, sur notre vie, lesquelles déterminent directement notre manière d'être et d'agir. Une seule expérience ayant un impact suffisamment fort peut provoquer en réaction une croyance. Ainsi, si une prestation scénique se trouve gâchée par un trac nous ayant fait perdre nos moyens, naît alors en nous une croyance : “ je réagis mal lorsque je suis sur scène, je ne suis pas fait pour la scène...“. Ces croyances ont une réalité psychologique,

---

<sup>18</sup> *L'art du trac, guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac*, Pascal Le Corre, Van De Velde, Paris 2006

puisqu'elles s'élaborent en fonction du vécu de chacun, sans pour autant avoir une réalité logique et conditionnent nos actions et réactions. Elles peuvent donc être aidantes ou limitantes. Croire : " j'ai un détaché faible" par exemple, pourra être positif pour un élève si cela l'incite à faire des efforts pour acquérir un détaché meilleur mais cette croyance pourra représenter une gêne lorsqu'il faudra jouer un morceau en détaché devant un public, quel qu'il soit (professeur, camarades, jury, parents...). Le fait d'être confronté au jugement d'autrui entraîne chez certaines personnes un manque de confiance et une focalisation sur ce qui leur paraît négatif. C'est ce qui arrive à Lina lorsqu'il s'agit de jouer de son instrument devant quelqu'un. 2 contextes : 1 lorsqu'elle n'est pas seule avec son professeur et qu'il y a un spectateur : crise de larmes, 2<sup>ème</sup> lorsqu'elle est avec son professeur : impossibilité à jouer une phrase musicale jusqu'au bout : peur de se tromper et doute sur ses capacités, doute absent lorsqu'elle est seule chez elle.

### **Modifier nos croyances pour modifier le trac : recadrage**

Un travail sur la gestion du trac passe par une modification de nos croyances, et plus particulièrement, nos croyances limitantes qui freinent notre liberté d'action et d'expression. Il s'agit de faire en sorte de modifier l'impact que certaines d'entre elles ont sur notre façon de nous comporter afin de bénéficier de nouvelles ressources lorsque cela s'avère nécessaire.

Bien souvent, nous avons tendance à nous définir par nos comportements, nos états internes et nos croyances. Un amalgame est généralement fait entre identité et croyances, or, si notre identité s'exprime, entre autres choses, par nos croyances, nous ne sommes pas nos croyances ou nos comportements. Si il nous arrive de connaître une situation d'anxiété inadaptée et par conséquent d'avoir un comportement inadapté (comme d'éprouver le trac dès que des gens assistent à ce que nous faisons), cela ne veut pas dire que ce dernier est inscrit dans nos gênes ou dans nos neurones. Par conséquent, nous pouvons agir sur cette anxiété inadaptée afin qu'elle devienne adaptée à la situation. Pour cela, la PNL propose d'opérer un changement de croyance à tous les niveaux logiques. Cependant, les croyances touchant à l'identité ou aux capacités sont des croyances hautement

placées dans les niveaux logiques et investissent toutes les couches de notre psychologie. Une modification de celles-ci passe par un événement marquant, sous la pression d'un contexte émotif fort auquel une personne peut être soumise ou grâce à l'intervention d'un professionnel de la psychologie.

Pour illustrer mon propos, reprenons la situation de Lina avec laquelle, sur proposition de ma tutrice, je prends la direction du cours. Je décide de suite de la "booster", prouvant ainsi mon intérêt pour son travail, restant ferme et tenace dans mes consignes de jeu, sans jamais la remettre en cause elle-même, faisant preuve d'empathie à son égard, balayant par la même ses mauvaises croyances.

### **Comment déterminer l'intensité du trac ?**

Les recherches menées en PNL ont permis de constater que notre pensée est organisée de façon hiérarchisée et que nous opérons mentalement à un classement selon différents "niveaux logiques" auxquels se situent la ou les croyances qui génèrent le trac. Ils correspondent donc au niveau psychologique auxquelles s'appliquent nos croyances et nous aide à déterminer l'intensité du trac. Ces croyances peuvent se situer au niveau de notre environnement ou de notre comportement et auront moins d'impact que celles ayant trait à nos capacités ou à notre identité. Si un élève pense avoir un morceau d'examen trop difficile, la croyance concerne son environnement : l'examen, ou si il pense ne pas être à l'aise sur scène, la croyance concerne son comportement. Le trac sera alors moins intense que s'il se dit : "j'oublie tout ce que j'apprends ou "je suis nul", ces croyances s'appliquent ici à ses capacités et à son identité. Il est donc intéressant de connaître ces niveaux logiques afin de savoir à quel niveau se situe le problème qui préoccupe l'élève et de pouvoir y apporter une réponse.

## **Comment la PNL peut nous aider à gérer le trac ?**

- Associé / dissocié

Le trac provoque le plus souvent une tendance à s'observer, à se voir agir, à critiquer ce que nous faisons, nous sommes ainsi dissociés de nos agissements. Nous nous voyons comme étant dans le public ou dans le jury en portant souvent des jugements négatifs sur nous-même et nous pensons que ces critiques dévalorisantes sont partagées par les spectateurs. Nous sommes alors spectateur de ce que nous faisons plutôt que d'être associé à l'action que l'on réalise. Cette dévalorisation de nous-même que l'on attribue au public entraîne évidemment un surplus d'anxiété, un accroissement de stress. De plus, cette dissociation ne nous permet plus d'être pleinement acteur de notre jeu, au contraire elle ouvre une porte à la non maîtrise de soi et de ses émotions. Le fait de nous associer ou de nous dissocier selon une situation s'effectue, en général, à notre insu et ces processus se font en fonction de ce que nous vivons. Le plus souvent, nous avons tendance à nous associer à ce qui est agréable et source de plaisir et nous dissocier d'une chose désagréable. Ainsi, lors d'une prestation scénique, il peut nous arriver de perdre pied après avoir fait une erreur qui nous aura dissocié de notre jeu et nous aura fait focaliser sur cette faute (qui aura été dans la réalité très peu perceptible) et qui nous fera penser que le spectateur lui-même s'est focalisé dessus et aura ainsi une mauvaise opinion de nous.

- La technique d'ancrage :

L'ancrage est le terme qui caractérise les souvenirs sensoriels associés à une situation émotionnelle vécue. Notre cerveau crée en permanence des liens entre tout ce que nous vivons et expérimentons ; le fait de ressentir une émotion forte à l'occasion d'un événement particulier, ou un sentiment systématiquement présent dans une situation donnée, peut déclencher, par le fait d'évoquer ultérieurement un des éléments sensoriels appartenant à ce souvenir, l'expérience émotionnelle éprouvée dans cette situation. Cet état affectif est nommé en PNL état interne et

correspond à des perceptions sensorielles, des comportements, des attitudes, des capacités, des pensées. Il s'agit d'un stimulus interne ou externe qui est relié à un état interne ou à un comportement. Chaque fois qu'un stimulus se produit, il génère la même réaction, il s'agit d'automatismes naturels que la PNL exploite. Pascal Le Corre propose de mettre à jour ce mécanisme inconscient dans le but de développer une technique d'utilisation consciente et volontaire de nos ancrages car selon lui, " nombre des 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".<sup>19</sup>Le principe de cette technique est de déclencher une réaction interne (calme, sang-froid, concentration...), par le fait de stimuler une ancre sensorielle. Pour cela, " il suffira de visualiser intérieurement une image mentale sur laquelle est ancrée la *confiance en soi*, pour que nous ressentions immédiatement, dans la situation où nous nous trouvons, de la confiance"<sup>20</sup>. En ce qui concerne une situation de trac, soumet l'idée d'employer l'"ancrage de ressource". Contrairement à l'ancrage simple, qui permet de déclencher à tout instant un état donné à condition d'avoir, au préalable, créer une "ancrage" qui lui corresponde, l'ancrage de ressource ne nécessite pas ce pré requis, de telle sorte qu'un état interne est associé à une situation donnée de façon spontanée et immédiate.

La PNL offre un champ d'outils intéressants et qui peuvent être pris en compte dans une pédagogie. Nous pouvons proposer d'élaborer de nouvelles croyances et faire en sorte de supprimer les croyances négatives qui limitent les élèves dans leur vie et dans l'épanouissement que la musique leur apporte. La PNL propose une action sur les automatismes de pensées négatives grâce à la technique d'ancrage de ressource qui me paraît plus complexe à développer dans un cours de musique.

---

<sup>19</sup> *L'art du trac, guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac*, Pascal Le Corre, Van De Velde, Paris 2006

<sup>20</sup>Idem

## **2) Rapport au corps et conscience de soi**

Comme nous l'avons vu précédemment, le trac est un stress, une angoisse irraisonnée qui se manifeste dans un moment où nous devons nous exposer, nous exprimer face aux autres. Ce trac donne souvent la sensation d'être submergé, envahi par une émotion que l'on ne pourra maîtriser et se communique au corps par diverses manifestations physiques. Le trac n'est jamais le même pour tout le monde car, selon les psychothérapeutes, chacun donne une "réponse" différente.

Pour Patrick Pargnien, thérapeute psychocorporel, le trac qui nous stimule, nous donne envie de nous "dépasser" est celui dont la cause est directement liée à la situation de "mise en public". Celui qui nous inhibe vient faire écho, le plus souvent, à une cause plus profonde : le manque de confiance et d'amour de soi. Celui-ci s'appuie sur les différents affects personnels, car souvent, le manque de confiance en soi et, par conséquent, la mésestime de soi vient de notre histoire personnelle, des messages que l'on a reçus et ceux que nous avons captés du non verbal dans l'interrelationnel familial et social qui s'inscrit à la fois dans les tissus du corps et dans les tissus de notre psychisme. Ce stress est bien entendu ressenti et vécu dans la vie quotidienne comme une souffrance, un empêchement à s'épanouir. S'installe donc souvent une grande difficulté à concrétiser ses désirs et ainsi, par conséquence, cela peut aussi amener la difficulté, la peur de s'exprimer devant les autres.

Selon la thérapie psychocorporelle, il s'agit de faire un travail sur cette relation entre corps et esprit et de voir comment ils interagissent entre eux. Le fait est qu'il y a un mouvement de causes à effets entre le psychisme et le corps que l'on peut constater lorsque nous sommes dans une situation de stress, que ce soit dans la vie quotidienne, dans des relations ou dans la situation d'être face à un public. Ce lien existe principalement parce que l'être humain est une unité qui est certes constitué de plusieurs aspects, mais ceux-ci sont reliés les uns aux autres comme les pièces d'un puzzle. Ce que l'on vit en soi nous suit lorsque nous allons sur scène étant donné que le lien principal entre le stress du quotidien et celui vécu en situation

d'exposition est soi-même. Ce n'est donc pas une fatalité car il peut être transcendé à travers l'acte artistique et créatif.

Patrick Pargnien fait un travail très intéressant avec les élèves du CRR d'Amiens. Depuis quatre ans, il intervient à raison de trois week-ends dans l'année afin de proposer un travail de relaxation et de concentration dans le jeu instrumental du musicien. L'objectif de ces stages est d'aider les élèves à gérer le trac, à développer la confiance en soi en proposant un travail sur l'exploration du lien entre la tenue, la respiration, la détente dans le jeu instrumental, le développement de la concentration par l'association des mouvements et de la respiration.

Dans une démarche visant à diminuer les effets inhibant du trac, le point de départ est déjà de l'identifier dans le corps, c'est-à-dire de lui donner une forme sur laquelle il devient possible d'agir. En effet, la plupart du temps, le trac donne une sensation de mal être diffus, insaisissable, sur lequel il n'y a aucune action possible. Le fait d'identifier ses effets dans le corps donne la possibilité de ne pas en être victime et de mettre en place des stratégies adaptées. La stratégie utilisée par Patrick Pargnien est la concentration dans la respiration, et plus particulièrement, l'expiration. Celle-ci va permettre de faire descendre la pression due au stress qui se localise le plus souvent dans la partie supérieure du corps et permet donc de détendre ces zones crispées. Cette détente physique va pouvoir apporter une détente au niveau mentale. Il s'agit pour cela, il utilise des exercices visant à la conscience respiratoire, des exercices corporels visant à l'enracinement, la concentration et la détente car souvent, le trac crée un niveau de tensions corporelles qui peut être handicapant pour jouer. Nous pouvons également aider les élèves en situant, et en leur faisant prendre conscience des zones de tensions, ainsi que des positions corporelles néfastes dans l'action de jouer, susceptibles d'entraver le jeu et le plaisir de jouer et de s'exprimer. Cette action peut, par la même occasion, avoir une incidence sur le trac car il entraîne une plus grande aisance corporelle et, par la même, une meilleure assurance. Nous pouvons dire aussi que le fait de retrouver une ouverture corporelle, un centre ainsi qu'un axe vertical, dont les élèves n'ont pas toujours conscience, permet de libérer la périphérie du corps de ces tensions qui s'y sont logées et libère ainsi le jeu musical.

### **3) Adaptation pédagogique : traitement de l'erreur et préparation à la scène**

Tout d'abord pour aider à "gérer" le trac, il est important de le légitimer, c'est-à-dire de comprendre et de faire comprendre aux élèves qu'il n'y a rien d'anormal au fait de ressentir un certain stress en situation d'exposition et donc ne pas chercher à l'éviter. Il me semble nécessaire de faire en sorte qu'il ne soit pas un élément douloureux dans le parcours du musicien. Pour cela, je pense utiliser une pédagogie qui prend en compte ce phénomène dès le début de l'apprentissage musical de chaque élève. Dans ce que j'ai vu et vécu avec les élèves, deux points me paraissent essentiels à étudier pour le moment. Tout d'abord j'ai pu constater que l'erreur est un frein important à la créativité et au plaisir que peut procurer un moment d'exposition de soi. Je pense qu'il est important d'envisager un traitement de l'erreur particulier. Ensuite, je pense intégrer en amont un travail de préparation à la scène. En effet, il me paraît important de préparer les élèves à traverser les erreurs, à rebondir en s'accrochant à une phrase suivante en créant des situations régulières d'exposition dans l'idée d'une habitude au regard d'autrui. Celles-ci peuvent varier du cours collectif aux auditions multiples. De plus, l'erreur sous tend, pour celui qui s'expose, un jugement péjoratif des spectateurs. C'est pourquoi, un travail sur la valorisation de la faute peut-être bénéfique. Pour cela, nous pouvons imaginer, par exemple, une transmission orale d'une mélodie qui subirait quelques modifications de la part des élèves. Ces modifications ne seraient pas alors des erreurs mais des variations.

## CONCLUSION

D'une manière globale, nous avons pu constater, selon les chercheurs, qu'une très forte émotivité est définitivement conditionnée par notre milieu socioculturel et familial. Nous pouvons même étendre ce phénomène en le généralisant à notre société moderne où le jugement de valeur des individus est devenu systématique. La société du XXIème siècle, où la réussite à tout prix est devenu le maître mot, risque d'accentuer le phénomène, et par conséquent, de toucher de plus en plus le milieu de l'apprentissage de la musique en particulier. C'est pourquoi, il me semble indispensable d'associer la gestion du stress à l'enseignement de la pratique d'un instrument, non seulement pour faciliter l'acquisition des connaissances dans un milieu harmonieux, mais surtout pour supprimer la compétitivité chez les nouveaux "enfants rois" dans notre société. Certes, la maîtrise de nos émotions est une chose importante dans notre vie personnel, nous aide à nous dépasser et à vivre en harmonie avec nous même, notre corps et autrui. Il faut néanmoins ne pas en faire une "arme" qui servirait à toutes fins à écraser autrui. Il faut absolument que la gestion de ce que l'on appelle de manière générale le trac ne soit mise au service que d'une chose : **le plaisir de jouer de la musique.**

## BIBLIOGRAPHIE

- Michel Ricquier, *L'utilisation de vos ressources intérieures*, Gérard Billaudot, Paris, 1984
- Pascal Le Corre, *L'art du trac, guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac*, Van de Velde, Paris, 2006
- Christine Chevalier, *Faire face aux émotions*, Inter Editions, Paris, 2006
- François Lelord, Christophe André, *La force des émotions*, Odile Jacob, Paris, 2001
- André- François Arcier, *Le trac chez l'enfant*, Médecine des Arts, n°31, Paris, 2000