

Le trac du musicien :

comment le gérer en sept étapes

le 11 Octobre 2016, par Suzana Kubik, productrice et chargée d'édition à France Musique

Musicien, parent ou pédagogue, comment gérez-vous votre trac ? Voici notre feuille de route en sept étapes, pour mieux le comprendre et l'appivoiser.

- **Déculpabilisez**

Le trac est un réflexe naturel par lequel notre cerveau réagit à une situation qu'il interprète comme un danger. Au cours de l'évolution, ce mécanisme destiné à la survie dans le milieu naturel a été transposé dans notre contexte contemporain, avec un stress plus psychologique, plus abstrait et plus durable, mais il est resté le même.

Notre corps répond par un enchaînement de manifestations physiologiques qui sont censées nous protéger ou nous permettre de nous défendre : tremblements, transpiration des mains, vue embrouillée, bouche sèche, raideur dans les membres... Savez-vous par exemple, que la transpiration des mains nous permettait de mieux nous accrocher aux arbres lorsqu'il fallait grimper en fuyant un prédateur ? Donc, tout le monde y est exposé, même si les manifestations peuvent varier en intensité.



- **Relativisez**

Ce n'est pas parce que l'on a le trac qu'on est moins bon ou, à l'inverse, ce n'est pas parce que l'on est un incapable qu'on a le trac. Les grands musiciens en ont souffert : Frédéric Chopin, Vladimir Horowitz, Ella Fitzgerald, Paul McCartney, Maria Callas ou Barbara Streisand, et il est fort probable qu'à peu près tous ceux qui vous précèdent, vous suivent, ou sont à vos côtés sur scène, sont dans un état semblable. Car le trac n'épargne pas les musiciens d'orchestre, bien au contraire !

- **Apprenez à vous connaître**

Analysez les manifestations du trac et les situations anxiogènes pour pouvoir mieux les travailler. Faites-en une liste et essayez de comprendre à quel moment et de quelle façon ils jouent sur votre interprétation. Souffrez-vous plutôt des

manifestations physiologiques, comme Jacques Brel, qui vomissait d'angoisse juste avant de monter sur scène, ou psychologiques, comme les trous de mémoire, qui ont longtemps angoissé Alexandre Teraud ? Cela vous permettra de tester et adopter la méthode qui correspond le mieux à votre trac, et les possibilités sont nombreuses : la méditation, la sophrologie, la psychanalyse, l'homéopathie, la méthode Alexander ou Feldenkrais, l'hypnose... Devant le trac, chaque personne est différente et il n'y a pas de recette miracle.

- **Faites du temps votre allié**

Vous ne pourrez rien changer la veille au soir d'une audition. Le trac se travaille pendant tout le temps de la préparation, mais aussi en coulisses juste avant de monter sur scène et pendant la prestation, voire pendant toute la formation du musicien. Gérer son trac, cela s'apprend ! Fixez-vous des objectifs à long terme et prenez chaque occasion de vous produire en public comme un pas de plus vers le jour où vous arriverez à renverser la tendance !

- **Parlez-en**

Point de salut à vouloir cacher votre nervosité ou à combattre à tout prix les manifestations du trac. Plus vous essayez de les cacher, plus vous contractez vos muscles et moins vous aurez de l'énergie pour vous ressaisir. Et puis, en discutant avec les autres, vous vous rendrez compte que vous n'êtes pas seul, voir bénéficier de quelques bons conseils. Pour certaines personnes, faire des blagues sur leur état juste avant de se lancer peut s'avérer relaxant !

- **Basculez de la peur dans la confiance**

Acceptez-vous tel que vous êtes avec vos atouts et vos fragilités. Ne vous comparez pas aux autres, ne tombez pas dans le piège de la compétition. Concentrez-vous sur le message et l'émotion que vous voulez transmettre avec votre interprétation, le reste suivra. Jonas Kaufman raconte qu'il souffrait d'un trac terrible quand il était jeune, mais une fois qu'il s'est senti en adéquation avec le répertoire qu'il chante, sa carrière professionnelle s'est envolée, la joie l'a emporté sur la peur et le trac l'a quitté.

- **Positivez**

Le trac peut devenir votre meilleur ami. Cela vous semble incroyable, mais si vous arrivez à l'appivoiser, la décharge d'adrénaline qu'il libère peut vous faire pousser des ailes. Si vous pouvez, multipliez les occasions de jouer en public, jouez avec les autres, sortez de votre zone de confort. Ne vous souciez pas de qu'en-dira-t-on, profitez au maximum de la joie que procure le partage de la musique !