

Le Moloco, Médecine des Arts et la FEDELIMA présentent

— COLLOQUE —

# LA SANTÉ DU MUSICIEN DANS LES MUSIQUES ACTUELLES

#PASCASSERLAVOIX

#QUELQUECHOSEENTOINETOURNEPASROND

#ALLOMAMANBOBO



En partenariat avec la Poudrière et L'opération Iceberg



## Edito

Le 24 mai 2017 se tenait à Audincourt (Nord Franche-Comté) le premier colloque national sur la santé du musicien dans les musiques actuelles, à l'initiative de Médecine des Arts, de la FEDELIMA (Fédération Nationale des Lieux de Musiques Actuelles) et du Moloco (Scène de Musiques Actuelles du Pays de Montbéliard). Pourquoi s'intéresser à cette thématique ? Quels sont les enjeux pour les musiciens eux-mêmes, les organisateurs de concerts et les producteurs de spectacle ? Telles sont les questions qui ont été abordées à l'occasion de cette journée de travail, ouverte à tous, et qui a réuni des professionnels de santé spécialisés, des artistes, des organisateurs de concerts et de festivals, des producteurs de spectacle, des réseaux professionnels...

Pour répondre à ces interrogations, les interventions ont été articulées autour de deux grandes thématiques, sous l'autorité scientifique de Médecine des Arts : la santé du musicien dans son environnement professionnel et le corps du musicien au cœur du processus artistique.

Il s'agissait ainsi de sensibiliser les différents acteurs de la filière professionnelle des musiques actuelles (artistes, organisateurs de concert, tourneurs...) aux conditions qui peuvent altérer de manière transitoire

ou définitive la santé du musicien. Vous pourrez ainsi découvrir dans ces actes les résultats d'études et de travaux de recherches portant sur les conditions de voyage, le rythme des tournées, le sommeil, les contraintes physiques d'un concert, l'amplification médiatique, les comportements à risque et bien d'autres sujets, sous un angle scientifique. L'autre grand volet de réflexion a concerné la place du corps dans l'activité musicale. De la création à l'expression artistique, le corps du musicien est au cœur du processus. Depuis la perception des émotions qui nourrissent la pensée et l'intention jusqu'au geste musical, le corps est soumis à un grand nombre de sollicitations. Comment lui assurer un bon fonctionnement et le rendre disponible en vue de la performance artistique ?

Nous espérons que les travaux présentés ici permettront de poser les premières pierres d'une réflexion qui nourrira l'ensemble de la filière musiques actuelles et qui donnera lieu à d'autres travaux et rendez-vous dans les mois et les années à venir.

Nous tenons à remercier l'ensemble des intervenants pour leur implication et la qualité de leurs interventions, ainsi que tous les partenaires qui ont rendu possible l'organisation de ce premier colloque sur la santé du musicien dans les musiques actuelles.

Médecine des Arts, le Moloco et la FEDELIMA

## Nous contacter

LE MOLOCO  
contact@lemoloco.com  
03 81 30 78 30

LA FEDELIMA  
contact@fedelima.org  
02 40 48 08 85

MÉDECINE DES ARTS  
www.medecine-des-arts.com  
05 63 20 08 09

## Sommaire



**08**  
« Pourquoi s'intéresser à la santé du musicien dans les musiques actuelles ? »

Intervenant : Dr André François ARCIER, Président de Médecine des Arts



**12**  
Synthèse de l'étude sur la préparation des musiciens à la scène

Intervenants : Eric DUFOUR (Kinésithérapeute – diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg) et Stéphane LAURENT (Enseignant à l'IUT de Belfort-Montbéliard et chercheur associé au laboratoire ELLIADD de l'Université de Franche Comté)



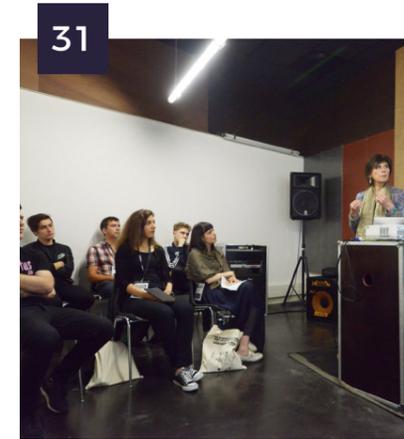
**26**  
La préparation physique du musicien : « Ça commence quand, ça finit où ? »

Intervenant : Florian CHRETIEN, musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien (Paris)



**28**  
Les enjeux de la condition psychologique du musicien dans le domaine des musiques actuelles

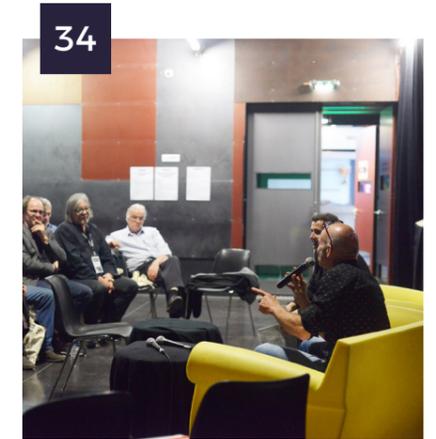
Intervenants : Christophe DE NECKERE, musicien, psychologue et psychothérapeute comportementaliste spécialisé en créativité et en préparation mentale à la performance artistique à Bruxelles.



**31**  
Synthèse de l'atelier « Santé du musicien : c'est ma tournée ! »

Animateur : Eric DUFOUR (kinésithérapeute – diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg)

Avec la participation de : Dr Michel GUIGUI (praticien hospitalier à l'hôpital Nord-Franche-Comté, spécialiste en Endocrinologie, Maladies métaboliques et de la Nutrition), du Dr François ZIEGLER (neurologue et musicien), de Jean-Noël SCHERRER (chanteur-guitariste du groupe Last Train), de Jérémie DURAND (V2C Développement), de David DEMANGE (directeur du Moloco), de Philippe ANGELOT (responsable de l'accompagnement à la Rodia) et de Manou COMBY (directeur de La Rodia – rapporteur de l'atelier)

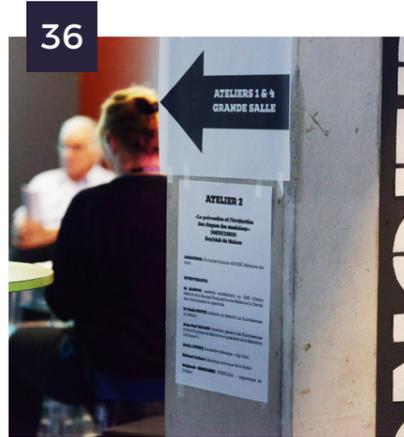


**34**  
Synthèse de l'atelier « Planning du musicien en festival : il y a un temps pour tout ! Et pourquoi pas un temps pour le corps du musicien ? »

Animateur : Eric DUFOUR (kinésithérapeute – diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg)

Avec la participation de : Jean-Noël SCHERRER (chanteur-guitariste du groupe Last Train), du Dr Denis PIOTTE (médecin des Eurockéennes de Belfort), de Jean-Paul ROLAND (directeur général des Eurockéennes et de la Poudrière de Belfort et co-président de la fédération DeConcert !), de Jérémie DURAND (V2C Développement), de David DEMANGE (directeur du Moloco), de Thierry JUNGBLUT (directeur technique du Moloco) et de Manou COMBY (directeur de La Rodia et du festival Détonation – rapporteur de l'atelier)

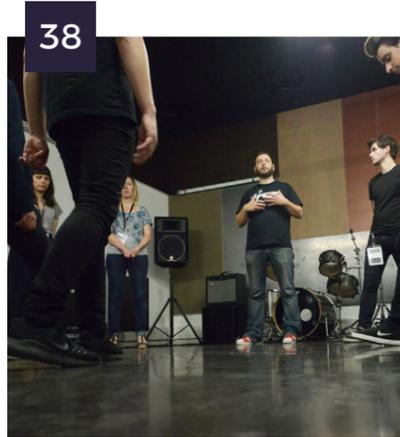
## Sommaire (suite)



### Synthèse de l'atelier « La prévention et l'évaluation des risques du musicien à partir du risque auditif »

Animateur : Dr André François ARCIER (Médecine des Arts)

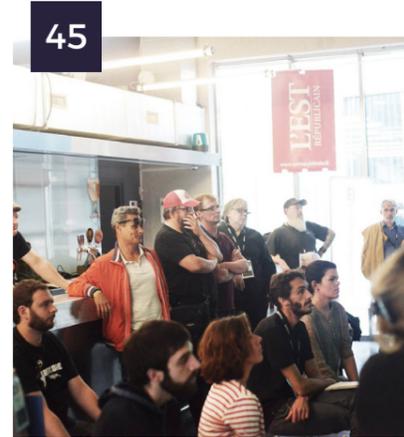
Avec la participation de : Dr MARKUS (médecin coordinateur au Centre Médical de la Bourse à Paris, service de Médecine du Travail des intermittents du spectacle), du Dr Denis PIOTTE (médecin du festival Les Eurockéennes de Belfort), de Jacky LEVEEQ (conseiller technique - Agi-Son), de RICHARD CADINOT (directeur technique de la Rodia), et de Stéphanie GEMBARSKI (FEDELIMA - rapporteuse de l'atelier)



### Gérer ses émotions, développer sa performance et sa créativité : ACT et pleine conscience

Animateur : Christophe DE NECKERE, musicien, psychologue et psychothérapeute comportementaliste spécialisé en créativité et en préparation mentale à la performance artistique à Bruxelles.

Avec la participation des musiciens du groupe Last Train



### Synthèse de l'atelier « Musiciens : les bases d'une bonne préparation physique à la scène »

Animateur : Florian CHRETIEN, musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien (Paris)

Avec la participation de : Julien Peultier, Antoine Bashung et Timothée Gérard, musiciens du groupe Last Train

## Les organisateurs du colloque

**médecinedesarts**

« Médecine des Arts » se consacre à l'étude médicale et scientifique des pratiques artistiques. Son objectif est de promouvoir la santé des artistes, de faciliter l'optimisation de la performance et de favoriser le transfert de connaissances en

direction des thérapeutes, des pédagogues et des artistes. Médecine des arts a mis en place des consultations pluridisciplinaires centrées sur les artistes, notamment les musiciens mais aussi d'autres catégories de pratiques artistiques. Ces consultations rassemblent des thérapeutes de différentes spécialités qui consultent et conseillent ensemble les musiciens (plus globalement l'artiste).



Issu de la réhabilitation de l'ex-cinéma « Le Lumina » à Audincourt, le Moloco, Espace Musiques Actuelles du Pays de Montbéliard a ouvert ses portes le 20 septembre 2012. Initié par Pays de Montbéliard Agglomération, le Moloco est géré par un Etablissement Public Local du même nom.

Dédié aux musiques dites « actuelles » (rock, rap, métal, musiques électroniques, reggae, chanson, musiques du monde...) et fédérant plus de 20 000 usagers chaque année, ce complexe culturel propose plusieurs services aux musiciens de l'agglomération et plus largement de la population du Pays de Montbéliard et du Nord Franche-Comté.



La FEDELIMA fédère des lieux et projets inscrits dans le champ artistique et culturel, particulièrement, celui des musiques actuelles. Le périmètre de son projet s'étend du local à l'international. La FEDELIMA et ses adhérents :

- mènent des réflexions et des initiatives d'intérêt général reconnaissant et associant l'ensemble des personnes sur leurs territoires de vie et de projet
- encouragent l'émancipation individuelle, la participation collective et la transformation sociale dans un esprit d'éducation populaire
- défendent la libre expression des personnes et de leurs cultures dans le respect et la promotion des droits humains et culturels
- soutiennent et animent des projets à but non lucratif qui récusent l'idée de concurrence et de compétition entre acteurs et entre territoires. À l'opposé, ils tâchent de renforcer les processus et les valeurs de solidarité et de partage rejoignant celles de l'économie sociale et solidaire.

# « Pourquoi s'intéresser à la santé du musicien en musiques actuelles ? »

La santé est une chose trop importante pour la confier uniquement aux thérapeutes, aux médecins. Ce colloque est donc une chance remarquable de rassembler des personnes de tous horizons autour de cette problématique.

La santé ne peut seulement se définir par son miroir négatif « ne pas être malade ». La santé n'est pas un état, mais un processus, une dynamique qui évolue, s'altère, se bonifie au gré des comportements, des situations. Cet aspect dynamique est paradoxalement plus important encore pour les musiciens de musiques actuelles car au-delà des troubles qui se rencontrent habituellement chez les musiciens, ces musiciens sont confrontés plus que d'autres à des facteurs pathogènes qui contribuent à altérer leur santé. Nous avons tous un rôle à jouer dans la santé du musicien, responsables de salle, de festival, tourneur, institutions, fédération, collectifs de musique et bien évidemment le musicien lui-même a le rôle essentiel et c'est en se réappropriant les informations préventives que le musicien pourra entrer dans une dynamique bénéfique pour sa santé et son bien-être mais *in fine* pour être le meilleur musicien qui soit dans la durée.

Médecine des Arts@s'intéresse depuis très longtemps à la santé du musicien et rassemble désormais un réseau important d'acteurs présents sur tout le territoire, déclinant cette problématique de diverses manières, dans un véritable souci de pluridisciplinarité et d'interdisciplinarité. Les formations dispensées sont à destination des thérapeutes de tous les domaines et des non-thérapeutes - musiciens, professeurs de musique, luthiers, ergonomes...

L'image romantique du musicien « souffrant » et créatif est trop souvent mise en avant aux dépens de la prise en compte réelle de sa santé et des solutions préventives à apporter à son intention. La douleur restreint l'espace créatif, alors qu'une bonne santé, le bien-être ne font que l'élargir.

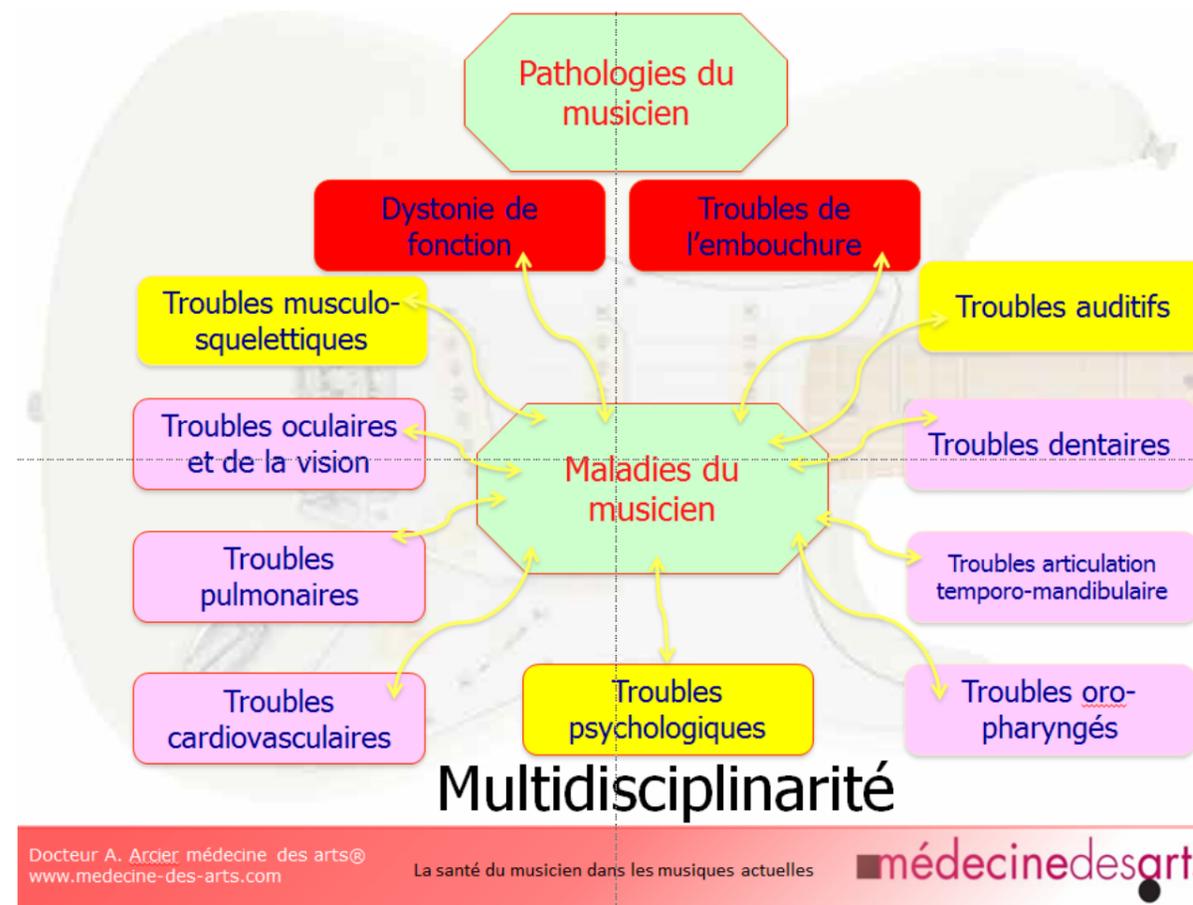
Lorsqu'on désire s'intéresser à la santé des musiciens de musiques actuelles, on se heurte à une difficulté, la faiblesse des études dans ce domaine. Si depuis les années 1980, plusieurs milliers d'études ont paru sur la santé des musiciens dans le répertoire classique, les études scientifiques concernant les musiciens de

musiques actuelles se comptent sur les doigts d'une seule main. Aussi, c'est déjà une bonne raison de s'intéresser à ce sujet, d'autant que les musiciens de musiques actuelles amateurs et professionnels sont vraisemblablement les plus nombreux et présentent des problématiques singulières.

Les études réalisées auprès des musiciens, tous styles confondus, permettent de se rendre compte des pathologies récurrentes, des causes de ces pathologies, mais aussi du degré de sensibilisation de ces musiciens vis-à-vis de la santé.

Il existe une grande variété d'affections en relation avec la pratique musicale, les troubles musculo-squelettiques, auditifs, ophtalmologiques, pulmonaires, cardiovasculaires, dentaires et de la sphère orale - dits de l'embouchure -, neurologiques, psychologiques avec le trac et le stress notamment, enfin la dystonie de fonction qui est un trouble du mouvement et du geste instrumental. Le champ des pathologies du musicien et des risques est donc très vaste. De ce fait, personne ne peut à lui seul envisager une prise en charge efficace des problèmes de santé du musicien, d'où l'importance de la pluridisciplinarité et c'est là l'esprit de Médecine des Arts®. Dans cette optique, l'Association Européenne Médecine des Arts a mis en place, sur le site de la Clinique du musicien à Paris, une consultation pluridisciplinaire gratuite pour les musiciens, dont le but est de prendre en compte en présence de plusieurs thérapeutes les problèmes de santé du musicien dans leur globalité et relatifs à la pratique instrumentale.

**La santé ne peut seulement se définir par son miroir négatif « ne pas être malade »**



Trois grandes familles de troubles se rencontrent relativement fréquemment chez le musicien<sup>1</sup> :

- les syndromes de surmenage spécifiques représentés par les tendinopathies, des pathologies inflammatoires qui touchent avec prédilection le tendon, et les syndromes de surmenage non spécifiques qui touchent plus volontiers le muscle et souvent sur plusieurs localisations ;
- les syndromes canaux, liés à la compression ou l'irritation d'un nerf périphérique le plus souvent au membre supérieur, notamment lorsque le nerf traverse un passage étroit, qu'il est plaqué contre des structures fibreuses ; le plus connu est le syndrome du canal carpien même si ce n'est pas le plus fréquent chez le musicien.

Le premier symptôme est la douleur pour les syndromes de surmenage, des sensations de fourmillements, d'engourdissement pour les syndromes de compressions nerveuses. Ce sont des

<sup>1</sup> Y. Allieu, « Les différents aspects de la pathologie de la main et du membre supérieur des musiciens », revue *Médecine des arts* n°12-13

signes d'appel que le musicien doit prendre en compte et qui doivent le motiver à consulter. Ces troubles sont causés principalement par les composantes du geste du musicien à l'instrument, la vitesse, la rapidité, les angulations, la durée. Les *misuse* syndromes sont relatifs aux gestes inadaptés ; c'est une des causes principales de l'ensemble de ces affections. Le geste réalisé ne respecte pas la physiologie du mouvement et progressivement entraîne une altération fonctionnelle des tissus. Ce sont des technopathies, des affections liées à une technique inadaptée. Ces troubles sont fréquents et retrouvés y compris chez d'excellents musiciens. La solution consiste à repérer la posture et le geste inadaptés et à apporter les corrections nécessaires. Pour cela des connaissances spécifiques sont nécessaires, la prise en charge du musicien ne s'improvise pas et c'est là un des objectifs de Médecine des arts.

Les dystonies de fonction qui touchent avec prédilection les musiciens au niveau de la main et des doigts ainsi que de l'embouchure des instrumentistes à vent. Il s'agit d'un trouble moteur non douloureux qui se traduit par des mouvements involontaires

d'un ou plusieurs doigts, lors d'un passage musical déterminé, ou des muscles de la face, notamment des lèvres des instrumentistes à vent. Les musiciens de musiques actuelles sont moins touchés par ce syndrome, qui est une pathologie de la « virtuosité », de l'hyper technique. Elle va affecter des musiciens qui ont plus de 10 000 heures de travail à l'instrument, avec une technique faite de gestes rapides et précis. Les musiciens guitaristes rock, jazz, flamenco ou pianistes virtuoses, batteurs, sont les plus affectés par ce trouble dans le champ des musiques actuelles. Le traitement est difficile et long et doit être confié à des thérapeutes spécialisés et formés à la Médecine des Arts©.

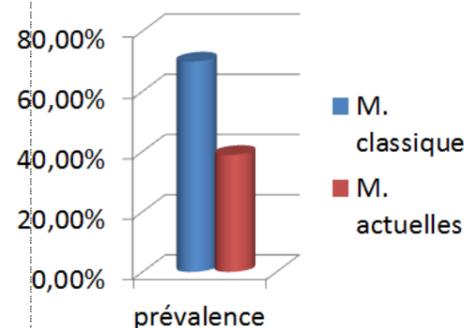
Il existe de nombreuses singularités concernant les apprentissages dans les musiques actuelles et une grande diversité de voies qui mènent à une pratique professionnelle. Dans les écoles de musiques actuelles, l'exigence et la compétition se rapprochent progressivement des techniques classiques et finalement les risques de TMS, troubles musculo-

squelettiques, également.

Une étude<sup>2</sup> réalisée auprès d'échantillons d'élèves de musique classique et de musiques actuelles montre que les élèves en musique classique sont plus fréquemment affectés par des TMS que les élèves en musiques actuelles - prévalence de 70 % pour la musique classique et de 40 % pour les musiques actuelles. La différence constatée est expliquée selon les auteurs, d'une part, par la présence bien moins importante d'élèves féminines dans les écoles de musiques actuelles - les musiciennes ont de manière générale une prévalence de TMS supérieure aux musiciens et dans cette étude la prévalence des TMS est de 69 % pour les femmes contre 39 % pour les hommes - et, d'autre part, par la plus grande liberté posturale retrouvée chez les élèves en musiques actuelles.

2 K. Arnason, A. Arnason, K. Briem, *Playing-related musculo-skeletal disorders among Icelandic music students. Medical problems of performing artists*, juin 2014

## Fréquence et sévérité des symptômes de TMS



3 écoles de musique

A. musique classique  
B. musique classique  
C. musiques actuelles

20-23 ans

A et B

57 % hommes  
43 % femmes

C

67 % hommes  
33 % femmes

temps de pratique équivalent

Femmes : 61 % Hommes : 39 %

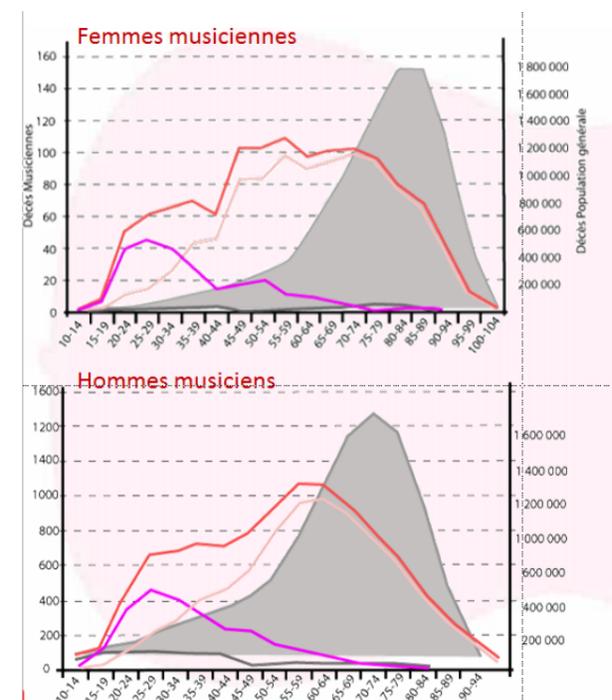
TMS

Chez les musiciens de musiques actuelles adultes et plus âgés, une autre étude<sup>3</sup> montre que les musiciens de plus de 60 ans ont plus de pathologies liées à la pratique que les musiciens plus jeunes - prévalence de 44 % de TMS pour l'ensemble de l'échantillon, 61 % pour les plus de 60 ans. La notion de vieillissement du musicien dans les musiques actuelles est donc importante et elle est à prendre en compte sur différents plans : social, médical, financier, etc. s'il l'on veut améliorer la santé du musicien. Cette notion est d'autant plus importante que les études sur la mortalité des musiciens de musiques actuelles révèlent que les musiciens de musiques actuelles ont une espérance de vie nettement inférieure à la population générale.

Une étude<sup>4</sup> a analysé la mortalité des musiciens de musiques actuelles - pop, rock, hip hop, folk, rap - comparativement à la population générale.

3 *Playing-related problems among musicians of the Orquesta Buena Vista Social Club and Supporting Bands. Medical problems of performing artists*, juin 2014

4 Dianna T. Kenny et A. Asher, *Gender differences in mortality and morbidity patterns in popular musicians across the lifespan. Medical problems of performing artists*, mars 2017



Si la mortalité moyenne de la population générale se situe avec un pic de mortalité entre 84 et 89 ans pour les femmes et quelques années de moins pour les hommes, le pic de mortalité des musiciens et musiciennes en musiques actuelles se situe environ 25 ans plus tôt, principalement à cause des morts violentes - homicides, accidents, suicides. Pour les musiciennes, les décès non naturels ont été jusqu'à 10 fois plus élevés que dans la population générale, atteignant un sommet dans la tranche d'âge de 25 à 29 ans. Pour les musiciens, les décès non naturels atteignent un sommet dans le groupe d'âge de 25 à 29 ans et ils sont quatre fois plus élevés que les décès non naturels dans la population générale.

Mais les musiciens de musiques actuelles présentent aussi une surmortalité pour des causes de maladies, le cancer notamment. La mortalité par cancer du foie et du sein est nettement supérieure chez les musiciennes en musiques actuelles que dans la population générale. Les musiciens ont également un taux de mortalité par cancer supérieur à celui retrouvé dans la population générale.

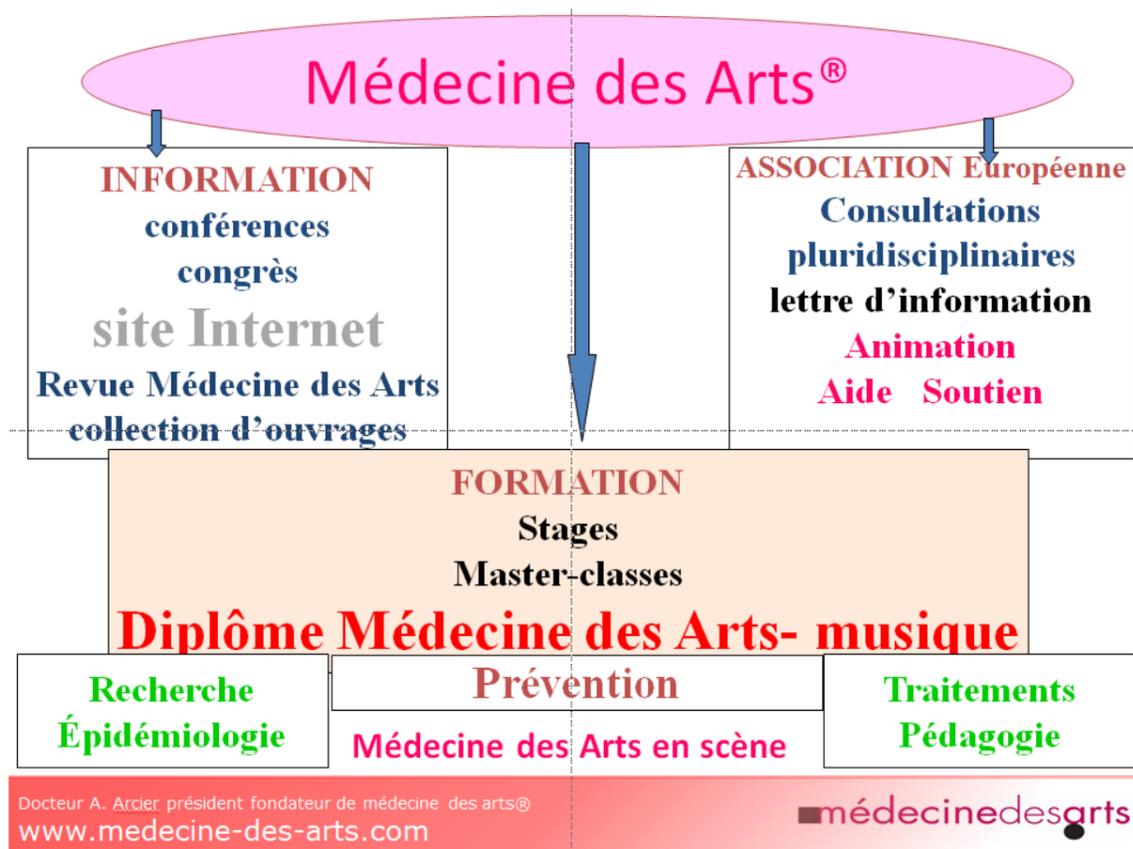
Les risques sur la santé du musicien ne sont pas réductibles aux risques liés intrinsèquement à la pratique elle-même ; ils sont bien plus larges et la prévention doit également être envisagée de manière plus globale.

Les institutions doivent donc mettre en place des programmes pour les aider à mieux vieillir en mettant en place des programmes de prévention adaptée à cette population dans trois domaines principaux :

- les risques liés à la pratique instrumentale proprement dite ;
- les risques psycho-sociaux ;
- et enfin les risques qui induisent une mortalité précoce des musiciens en musiques actuelles.

Dans ce domaine aussi, la pluridisciplinarité est indispensable pour répondre à la diversité des problématiques qui s'ancrent dans le geste mais aussi dans la sociologie du milieu dans lequel évolue le musicien.

Récemment, une nouvelle branche de Médecine des Arts© a été créée. Il s'agit de Médecine des Arts en scène. Elle permet de mettre à disposition des musiciens de musiques actuelles des professionnels qualifiés et expérimentés, pour des soins, des conseils, des échanges sur les lieux mêmes des festivals, des scènes de musiques actuelles.



# Synthèse de l'étude sur la préparation des musiciens à la scène

Eric DUFOUR (Kinésithérapeute - diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg) et Stéphane LAURENT (Enseignant à l'IUT de Belfort-Montbéliard et chercheur associé au laboratoire ELLIADD de l'Université de Franche Comté)

## 1 | Genèse

La santé des artistes nécessite, d'autant plus que le sujet nous passionne, de faire le point sur l'opinion des principaux intéressés. Cette étude se propose de dresser un état des lieux sur la prise en compte de cette dimension par les artistes eux-mêmes.

C'est une manière pour nous d'adapter notre approche et de réviser éventuellement à la hausse et peut-être à la baisse, nos prétentions en matière de conseils, d'accompagnements, de soins ou de formations.

Nous avons choisi d'aborder la question par le biais de l'intérêt que porte le musicien à une préparation d'avant concert, sachant que la santé n'est pas que l'absence de maladies mais aussi l'état du corps qui peut favoriser l'expression artistique tant dans la perception et la transmission des émotions que dans la performance instrumentale ou vocale.

Les 51 questions principales de l'étude devaient nous permettre de dresser un contour actualisé des pratiques en répondant à trois interrogations principales:

- Quelle est la proportion de musiciens effectuant une préparation ?
- Qui sont ceux qui se préparent et qui sont ceux qui ne le font pas ?
- Dans quels buts le font-ils ou pour quelles raisons ne le font-ils pas ?
- Quelles approches utilisent-ils ?

## 2 | Méthodologie

Une partie de l'enquête a été réalisée sur la base d'un questionnaire d'une part distribué lors du festival des Eurockéennes et diffusé en salle de spectacle - le Moloco, (100 réponses) d'autre part le questionnaire a été diffusé "en ligne" via les réseaux sociaux et leurs relais (300 réponses).

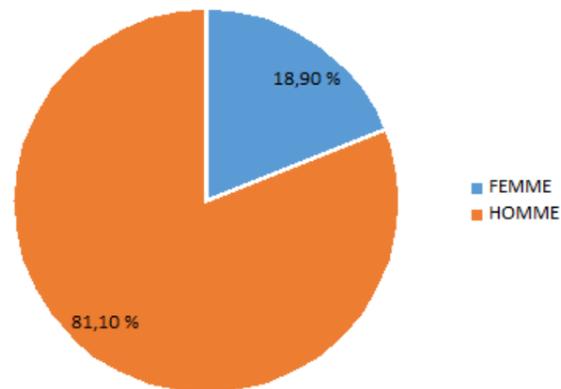
## 3 | Les échantillons

Les échantillons permettent de discerner éventuellement les critères qui influencent les résultats.

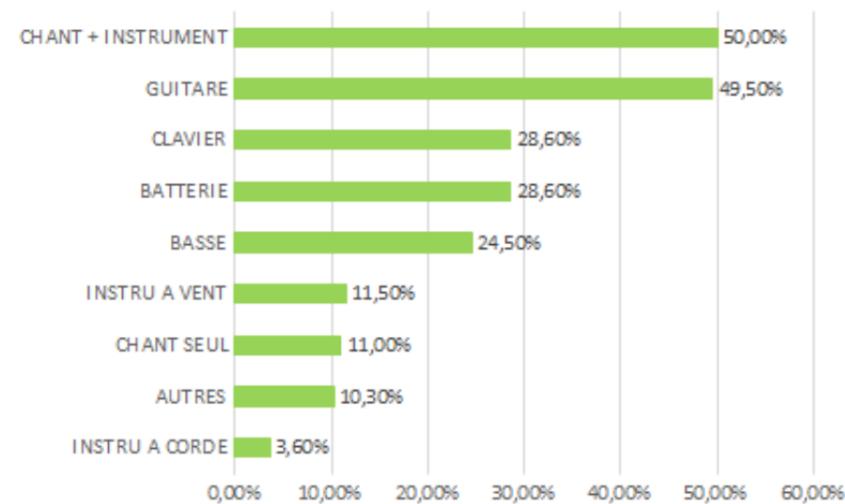
Ils permettent dans une seconde intention, de servir de base pour des études ultérieures, ou d'étudier plus spécifiquement certaines réponses en fonction de ces critères.

### 3.1 | En fonction du genre

Cette proportion entre femmes et hommes se rapproche d'une étude parue dans le « *Bulletin du Département des études et de la prospective, N° 140 - Juin 2003, Culture et communication - Direction de l'administration générale* » : 24% de femmes musiciennes mais 57% parmi les chanteurs. Cette sous-représentation des femmes est encore plus marquée chez les interprètes de musiques actuelles - 17% de femmes - que chez les interprètes de musiques dites savantes - 44%.



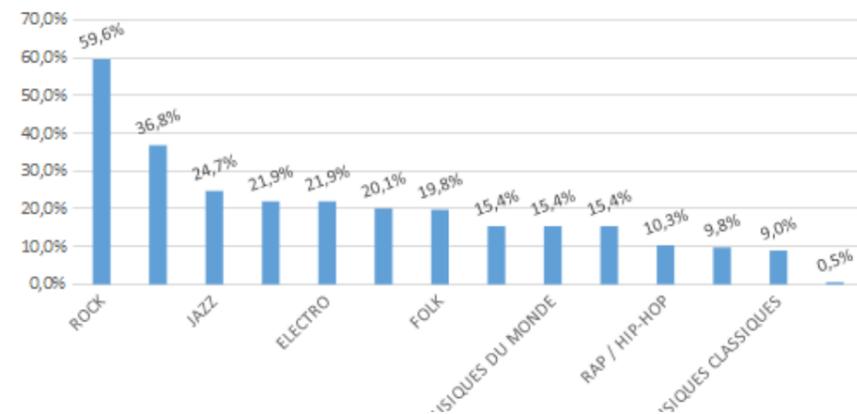
### 3.2 | En fonction de l'instrument



Ce résultat peut être comparé à une étude de 2008 qui montrait que : 39% des musiciens pratiquent la guitare, 31% le piano, 4% un instrument à cordes frottées, 4% un instrument à vent, 12% de la batterie.

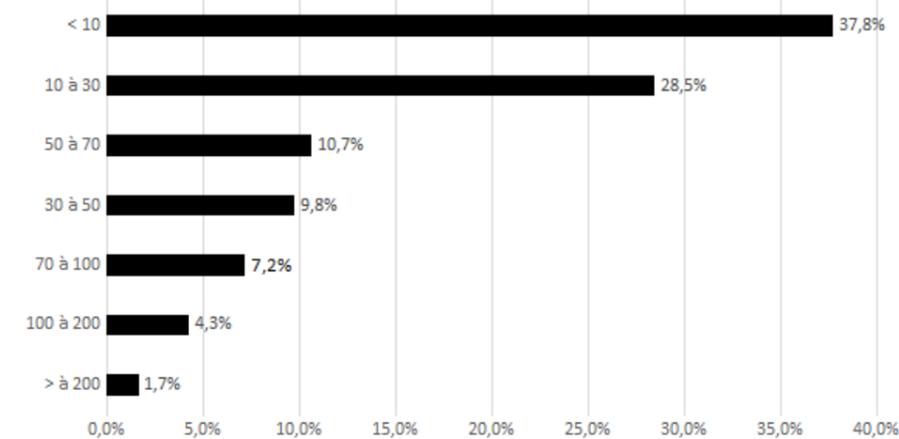
Source : Ministère de la Culture et de la Communication - Direction générale de la création artistique - Laurent Babé - les pratiques culturelles des français à l'ère du numérique.

### 3.3 | En fonction du style musical



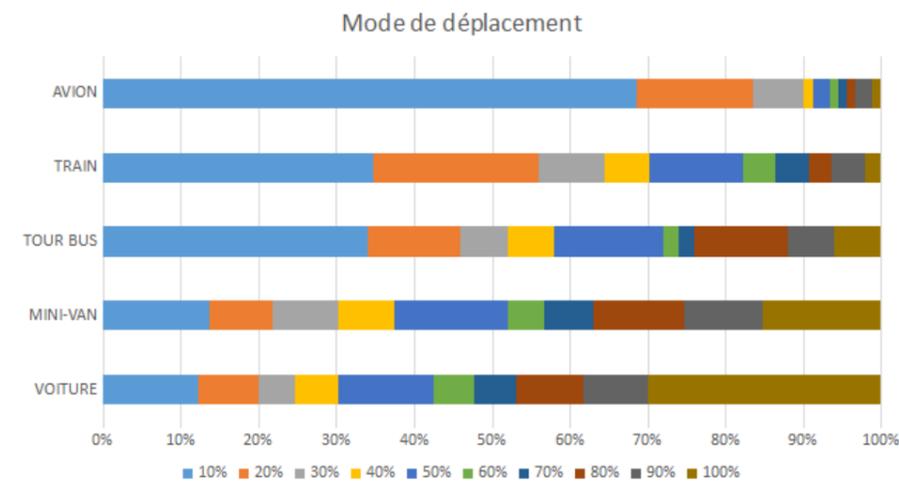
Remarques: une proportion non évaluée de musiciens jouent dans différents projets et dans des styles différents. C'est pour cette raison que nous voyons apparaître une catégorie « musique classique » même si l'enquête porte sur les musiciens de musiques actuelles. Par ailleurs et pour cette même raison, la question posée ne permet pas d'établir un lien entre le style musical et la tendance à effectuer ou non une préparation physique et/ou mentale.

### 3.4 | En fonction du nombre de concerts par an



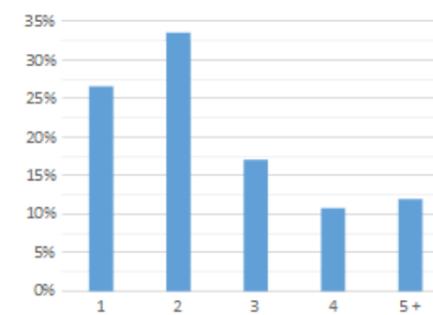
La quantité de concerts est un facteur qui représente une influence majeure sur les résultats

### 3.5 | En fonction du mode de transport

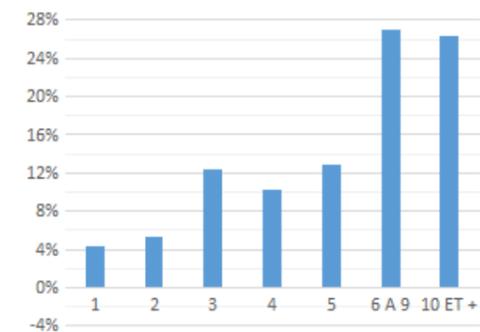


Note de lecture : les % représentent la part des déplacements effectués via ce mode de transport par les répondants. On peut lire, par exemple, que près de 70% des répondants utilisent l'avion dans 10% des déplacements. A contrario, la voiture est l'unique mode de transport utilisé pour près de 25% des répondants.

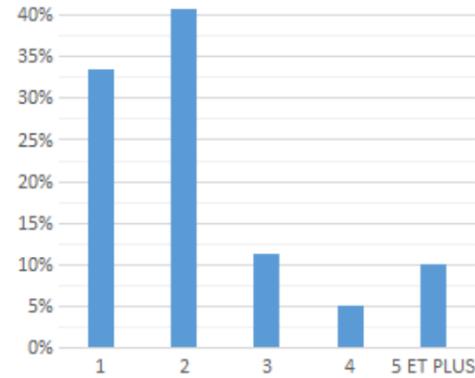
### 3.6 | En fonction du temps de pratique en dehors des concerts



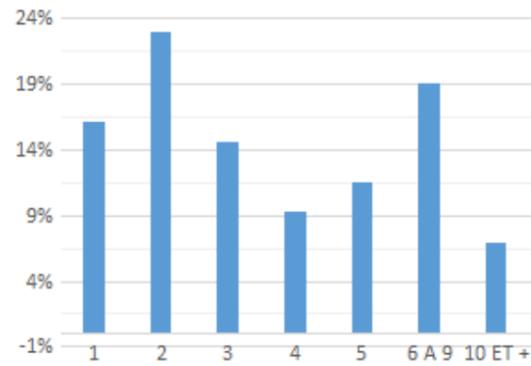
Temps de pratique instrumentale par jour (en nombre d'heures)



Temps de pratique instrumentale par semaine (en nombre d'heures)



Temps de pratique vocale par jour (en nombre d'heures)



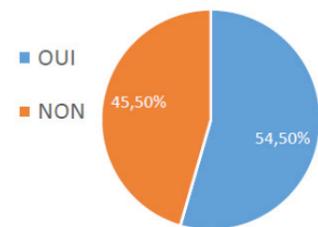
Temps de pratique vocale par semaine (en nombre d'heures)

## 4 | Résultats - Synthèse

Nous ne reproduisons ici que les résultats les plus pertinents.

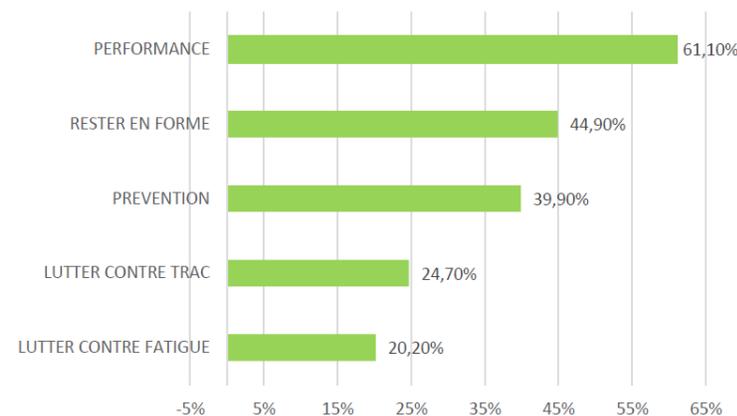
### 4.1 | Les musiciens qui se préparent

#### 4.1.1 Musiciens ayant répondu « oui » à la question : « Effectuez vous une préparation en soutien à votre pratique artistique ? »



Voici un premier résultat qui vient confirmer que tous les travaux effectués en faveur de la santé du musicien et de la performance artistique ne sont pas vains. Oui, une majorité de musiciens de musiques actuelles prennent en considération la composante physique et mentale dans l'approche de leur pratique.

#### 4.1.2 Objectifs de cette préparation



*(Performance = performance artistique / Rester en forme = rester en forme toute l'année / Prévention = prévention des pathologies)*

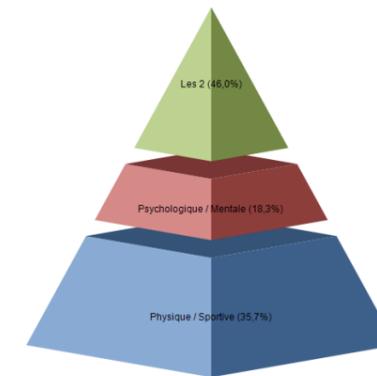
La prise en considération du corps et, par voie de conséquence, de la santé du corps, représente bien l'un des outils de la performance artistique. De même, la prise de conscience de la dépense physique, que celle-ci provienne de la charge émotionnelle ou de la charge physique, est bien réelle.

Les enjeux de la prestation scénique sont nombreux et les conséquences d'une altération de la qualité ou d'une interruption peuvent être importantes tant sur

le plan socio-professionnel qu'artistique.

Mais il existe des critères plus subjectifs et tout aussi importants qui poussent l'artiste à se soucier de sa santé et de sa forme: le désir de vivre un bon concert, pour son public et pour lui-même, de trouver l'état de "flow", le souhait de ne pas être entravé dans cette réalisation par des notions qui ne relèvent pas de l'artistique ou de la technique, et pouvoir reproduire cette performance longtemps.

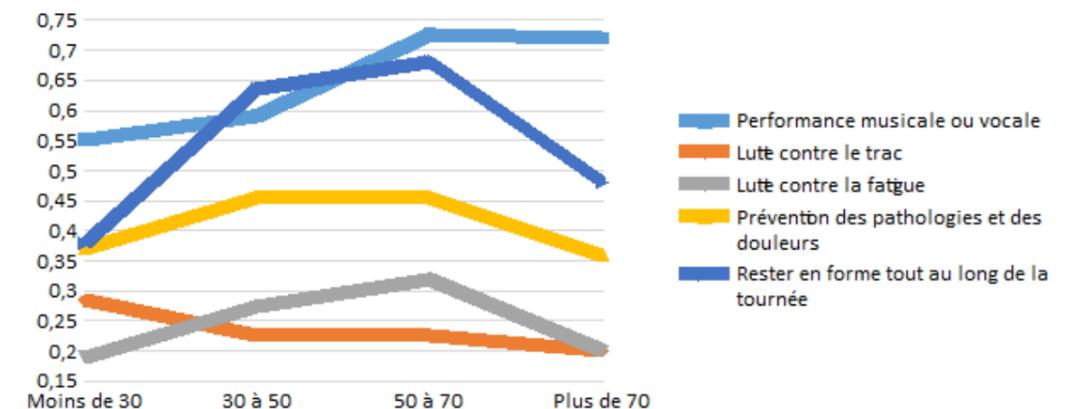
#### 4.1.3 Répartition préparation physique / Préparation mentale



Les musiciens effectuent majoritairement une préparation incluant les deux aspects. En pratique, on peut en effet considérer qu'un musicien qui suit un protocole d'échauffement physique par exemple, trouve là un support à la concentration sur son objectif. Ce protocole représente donc pour lui le moyen de se préparer mentalement. On connaît également

les bienfaits d'une pratique physique régulière sur le mental. De même, un pratiquant de yoga considère qu'il travaille autant ses capacités physiques que mentales. Il est donc probable que, pour une même pratique, en fonction de ce qu'ils recherchent, les uns auront répondu "préparation physique" et les autres "préparation mentale".

#### 4.1.3.1 Influence du nombre de concerts



Nous voyons là une évolution du critère en fonction du nombre de concerts joués par an.

### La lutte contre la fatigue

Il est logique de constater que le choix de cet objectif, peu cité en dessous de 30 concerts/an, augmente jusqu'à 70 concerts puis diminue. Un petit nombre de concerts génère peu de fatigue et, à partir d'un certain seuil, le temps disponible diminue pour effectuer un entraînement physique. De plus, la quantité de concerts finit par avoir valeur d'entraînement et d'entretien. Il faut aussi rappeler que le nombre de voyages accompagne celui des concerts, et que ceux-ci génèrent fatigue et l'essentiel des troubles vertébraux (mémoire Médecine des Arts 2012 – Smieszchaska Jadvica / Spencer Mathieu. Revue Médecine des arts n°74)

### Lutte contre le trac

Le choix de cet objectif diminue au fur et à mesure que le nombre de concerts augmente. Le trac est logiquement plus présent chez les musiciens qui jouent peu devant un public. Ils ont moins d'expériences, sont en phase d'émergence, ont besoin de démontrer la valeur de leur prestation, c'est un enjeu de reconnaissance. Peu à peu, le nombre de concerts constitue une accumulation d'expériences propres à rendre le musicien moins traqueux ou sachant mieux gérer les effets défavorables liés à l'anxiété de performance. Quoi qu'il en soit, ce critère est peu évoqué par les musiciens de musiques actuelles pour lesquels la scène représente plutôt l'instant libérateur.

### Prévention des pathologies

En dessous de 30, la quantité de concerts n'est guère envisagée comme susceptible de produire des troubles sur la santé et une interruption n'est pas encore perçue comme ayant des conséquences importantes. Au delà de 70 concerts, l'expérience et l'entraînement générés par leur répétition se substituent à l'entretien physique "hors scène".

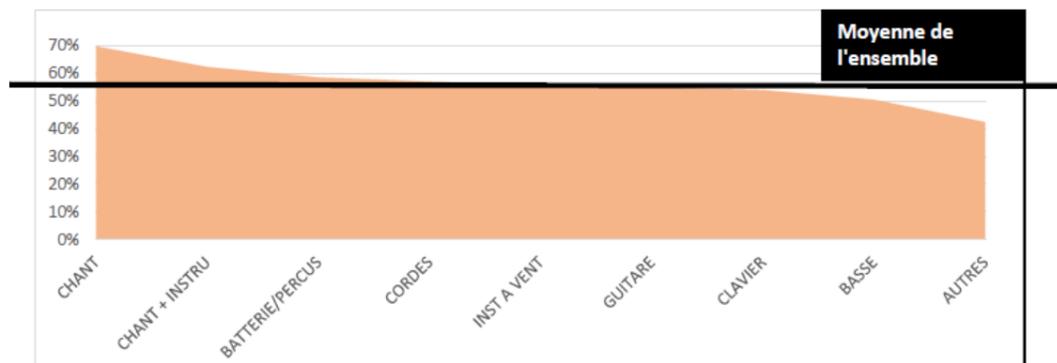
### Rester en forme tout au long de la tournée (bleu clair)

30 concerts représente peut-être le seuil à partir duquel le musicien se rend compte de la dépense physique et mentale générée par cette répétition. Il entreprend alors, ou envisage de le faire, une activité pour maintenir et favoriser cette forme physique. Le spectacle devient également plus important dans sa vie et pour sa carrière et il convient de développer et de jouer sur d'autres leviers que ceux de la technique ou de l'artistique.

### Performance musicale ou vocale

Cet objectif est un enjeu important pour quiconque entreprend de jouer sur une scène et le recours à des techniques spécifiques à la performance est présent dès le début d'une carrière. La qualité d'un concert et sa stabilité dans le temps réclame des qualités physiques et mentales parfois innées mais que l'activité artistique seule ne suffit pas toujours à développer.

## 4.1.3.2 Chanteurs exclusifs



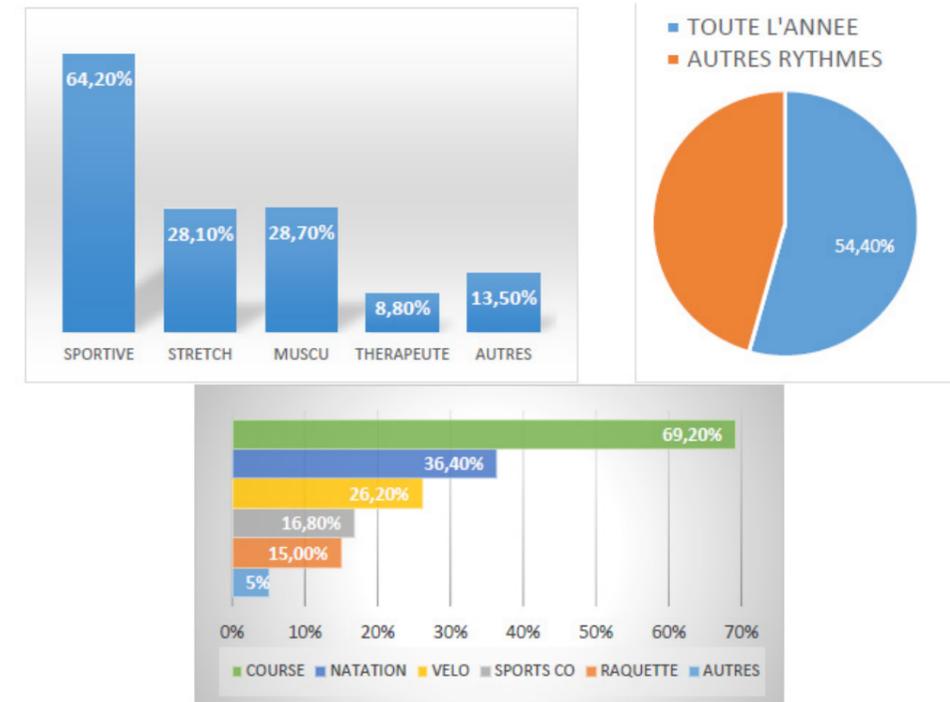
Si le taux de musiciens qui se préparent est de près de 55% pour l'ensemble des artistes ayant répondu, ce taux s'élève à 70% pour les chanteurs exclusifs (sur scène en tout cas). Le chant représente une dépense physique et une charge émotionnelle importantes. C'est le corps qui produit le son et sa qualité est plus sensible aux facteurs émotionnels. Par ailleurs, le

chanteur est plus exposé que les autres musiciens – sa position sur scène, souvent, son statut de "leader" et aussi parfois, lorsqu'il est auteur compositeur accompagné, beaucoup d'enjeux reposent sur ses épaules. Pour les autres instruments, il est difficile d'avancer des explications valables sur le choix des réponses effectuées.

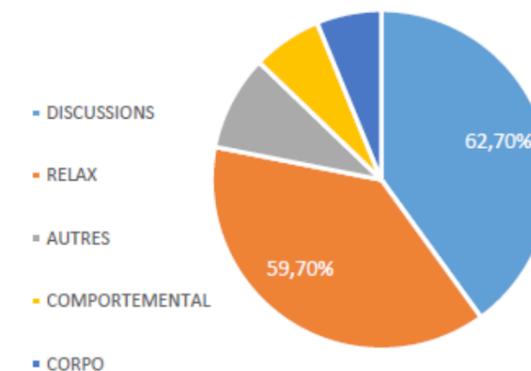
## 4.1.4 Préparation physique seule

Les musiciens ayant recours à une préparation physique le font en grande majorité à travers une pratique sportive et ont plutôt recours à des sports individuels classiques (course à pied, cyclisme et une

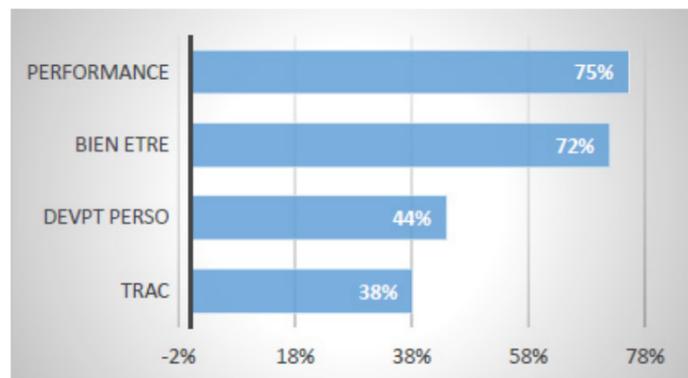
majorité de "natation" dans le choix: "autre") L'objectif principal retenu est de maintenir une forme physique toute l'année et ils sont peu nombreux à y recourir uniquement en prévision d'un concert.



## 4.1.5 Préparation mentale



(Discussions = discussions avec musiciens ou entourage / Relax = techniques de relaxation / Comportemental = techniques comportementales / Corpo = techniques psycho-corporelles)

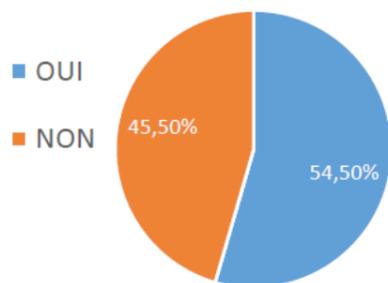


(Performance = performance artistique / Trac = lutte contre le trac)

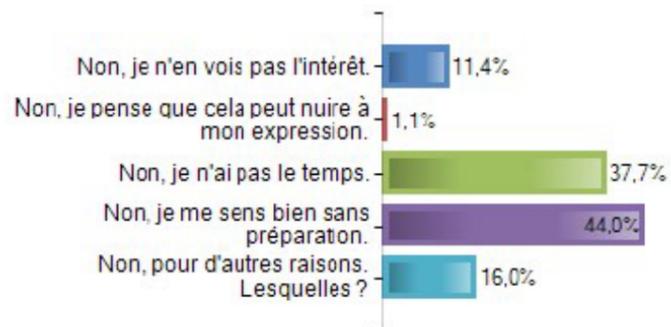
Avec 18%, le recours à une préparation mentale est loin d'être négligeable. Si dans cette proportion les musiciens sont nombreux à utiliser des disciplines spécifiques, enseignées ou encadrées, ils sont aussi nombreux à considérer des situations courantes - discussions entre musiciens, amis, famille, isolement

pour se concentrer - comme une forme de préparation psychologique. Ils le font autant dans un but de performance que pour leur bien-être personnel. C'est une philosophie de la vie intégrée à la préparation à la scène.

## 4.2 | Les musiciens qui ne se préparent pas



Les 45% de réponses négatives à cette question sont issues de toutes les strates des échantillons. Dans cette proportion, soit les musiciens se sentent bien sans préparation, soit ils n'ont pas le temps. Cette distinction est importante. Parmi ceux qui se sentent bien sans préparations, une partie des réponses est issue de musiciens jouant peu de concerts. Pour une autre partie, les réponses illustrent une attitude affirmée considérant que la musique se vit dans un certain inconfort, une urgence, et que l'expression musicale peut être altérée en tentant de la discipliner dans une recherche d'apaisement physique ou psychologique. Or, une



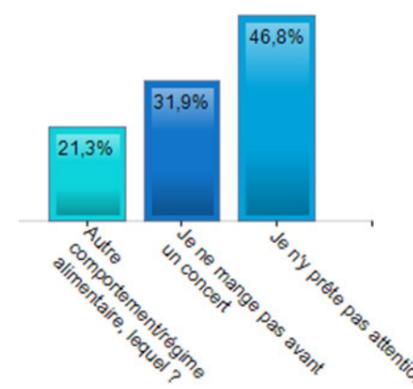
préparation vise davantage à libérer l'expression qu'à l'é mousser.

Dans le second cas étayé par une question ouverte, nous trouvons des artistes intéressés par le sujet mais qui ne trouvent pas le temps, le lieu, la structure, la formation, l'information ou les bonnes personnes pour les y aider. Il existe donc une catégorie intermédiaire entre les musiciens qui se préparent et ceux qui ne se préparent pas : il y a ceux qui en ont l'intention. Ceci nous encourage à développer l'information sur les lieux de concerts, sur le web, la sensibilisation dans les structures d'accompagnement ainsi que la formation.

## 4.3 | Habitudes d'avant-scène

### 4.3.1 Repas

Veillez vous à votre comportement alimentaire ?



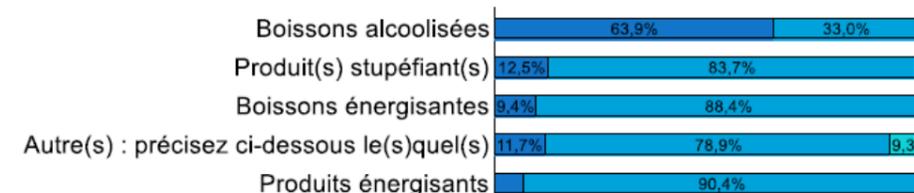
Concernant l'alimentation, il convient de dire que la qualité de ce qui est proposé sur les lieux de spectacles s'est considérablement amélioré ces dernières années. C'est probablement pour ça que, sans y être indifférents, les musiciens peuvent spontanément faire confiance aux menus proposés.

Mais les musiciens sont quand même 53% à ne pas manger ou à demander un régime particulier.

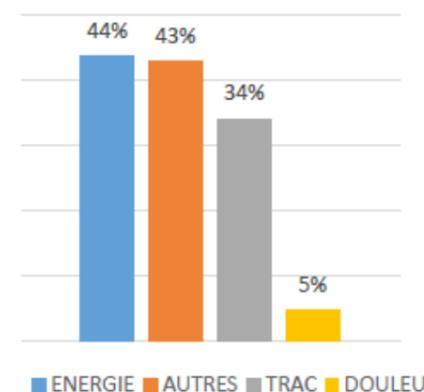
Dans le champ lexical de ceux qui ne mangent pas, on trouve les mots "trop gras", "sauce", "viande".davantage à libérer l'expression qu'à l'é mousser.

### 4.3.2 Produits consommés

La question posée était: "Avant un concert, consommez-vous l'un de produits suivants ? Puis, dans quel objectif ?"



84% des musiciens ne prennent pas de stupéfiants avant un concert. Parmi les 64% qui consomment de l'alcool, une large majorité recherche un moment de relâchement, de plaisir, convivialité, un effet désinhibiteur et souvent, il s'agit d'un verre ou quelques gorgées, avant de monter sur scène. (cités dans la rubrique "autre")

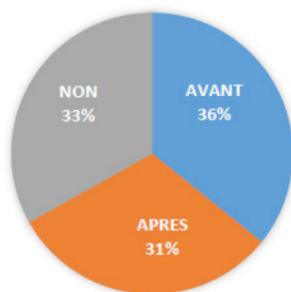


(Energie = se donner de l'énergie / Autres = voir nuage de mots / Trac = lutte contre le trac / Douleur = lutter contre une douleur)



### 4.3.3 Offre de soins sur les lieux de spectacle

*Lorsqu'une proposition de soins (massages ou autres) vous est faite sur le lieu de concerts, y avez-vous recours ?*



37% des musiciens ne veulent pas profiter de l'offre de soins. Ils n'y recourent pas pour des raisons diverses, mais parmi les réponses à la question ouverte: "pourquoi ?", les réponses varient mais mettent en avant des critères fréquemment cités:

- Manque de temps
- Pas eu l'information (encore !)
- Méfiance par rapport aux praticiens présents
- Ne veulent pas passer entre trop de mains différentes

Ces réponses mettent à nouveau en avant la diffusion de l'information sur la proposition mais également sur son contenu. Il est par ailleurs nécessaire de former des praticiens spécialisés dans la prise en charge des musiciens afin d'assurer ceux-ci de la spécificité et la compétence des soins qui leur sont proposés. C'est la voie dans laquelle s'est engagée Médecine des Arts depuis près de 30 ans.

## 5 | Conclusions

Cette étude a donc bien permis de répondre aux questions que nous nous posions. La proportion de musiciens qui se préparent est majoritaire avec une modulation en fonction du nombre de concerts essentiellement. Il semble également que les chanteurs soient plus attentifs à leur corps et leur santé que l'ensemble des autres musiciens. En faisant un grand raccourci, on pourrait dire que, plus un musicien est "sur la route", et plus il se soucie de sa forme. Il utilise plutôt des moyens classiques (sport) ou empiriques dans un objectif de bien-être et de performances.

Puis, il y a ceux qui aimeraient bien mais qui ne trouvent pas le temps ou les bonnes informations. Enfin, les musiciens qui n'y voient pas d'intérêt sont nombreux, près d'un quart. Quelle que soit leur approche de la musique, elle est respectable. Il n'y a pas de manichéisme dans cette étude qui consisterait à dire que certains font "bien" et d'autres "mal". Le rêve musical se déroule aussi comme une aventure où l'énergie de l'envie ou de la nécessité suffisent à transcender un concert. Pourtant, cette envie et cette nécessité ne sont sûrement pas absentes chez les artistes qui prêtent une attention à leur corps.

La musique est un art. On peut l'envisager sous l'angle de la performance qualitative et quantitative. Si le plaisir de jouer et l'enthousiasme développent et

favorisent les aptitudes, les musiciens ont de plus en plus tendance à s'appuyer également sur des qualités physiques et psychologiques pour les soutenir.

Le contour de l'image du musicien semble se "flouter", le rock et la médecine ne paraissent plus aussi antinomyques que par le passé.

Cette étude montre en tout cas que la question de la santé du corps est bien présente et intégrée à la performance artistique.

Les musiciens sont à la recherche d'informations, de techniques adaptées à leur métier. Pour répondre à cette attente, il faut donc développer cette information ou la rendre plus accessible, développer des formations spécifiques mais aussi des réseaux de professionnels de santé spécialisés dans la prise en charge des musiciens. C'est un processus dans lequel Médecine des Arts s'est engagé depuis de nombreuses années. Il ne s'agit ni de moraliser, ni de discipliner, mais simplement d'apporter les conditions qui vont favoriser la diversité des créations et des expressions artistiques en levant tout ce que le corps peut contenir comme entraves. C'est ça aussi la santé.

Les professionnels de santé qui s'impliquent dans la musique, peuvent apporter les connaissances fondamentales, celles qui concernent le fonctionnement de notre corps à tous, pour offrir des leviers sur lesquels les musiciens pourront jouer et se déployer. Néanmoins, en arrière plan, notre souci de la santé reste bien présent car la santé de

tout être humain nous importe. Mettre en place une préparation adaptée et acquérir une connaissance du fonctionnement du corps dans la pratique artistique est un facteur de santé et de prévention de celle-ci. (Lire au sujet de la santé du musicien la synthèse de l'intervention de Docteur Arcier - pourquoi s'intéresser à la santé des musiciens en musiques actuelles ?)

Enfin, si nous avons classé les artistes dans des catégories, c'est à seule fin de rendre l'étude plus lisible. En réalité, il y aurait autant de sous-catégories qu'il y a d'individus.

Étude réalisée par :  
Laurence & Eric Dufour, kinésithérapeutes, diplômés de Médecine des Arts-Musique, spécialisés dans le traitement et l'accompagnement des artistes.  
Stéphane Laurent, chercheur associé à CCM-ELLIADD Université FC.

Avec le soutien de Médecine des Arts, les Eurockéennes de Belfort, le Moloco, Le Fair, CCM-ELLIADD, Université de Franche-Comté.

Merci pour leur aide précieuse à: Marion Gaume, Luna Jungblut, Axelle Sakarovitch, Pierre Jonquet.

# La préparation physique du musicien : « Ça commence quand, ça finit où ? »

Être préparé physiquement est un enjeu de santé et de performance individuelle mais aussi collective. Minimiser les risques, maximiser le plaisir, tel est l'objectif qui doit résonner dans la tête des musiciens et groupes de musiques, ainsi que dans les professions qui s'organisent autour des carrières de musiciens.

« C'est pas facile, la vie d'Artiste »... surtout niveau physique. Être prêt physiquement pour une tournée, une session d'enregistrement, une répétition, une date au pied levé, c'est une course de fond. Une course... tranquille en fait. Une foulée paisible même, où on prend le temps de se centrer sur soi, sur l'écoute de son corps, pour une compréhension claire et profonde de son fonctionnement.

## ■ Pour un musicien, « Ça commence quand ? »

C'est un choix personnel qu'il faut savoir déclencher. Mais, sans savoir quelle direction prendre, comment tenir le cap ? L'objectif est de développer un background de connaissances corporelles, physiologiques, biomécaniques suffisamment exhaustif et clair pour pouvoir les mobiliser à la perfection en quelques dizaines de secondes avant une performance musicale.

Se faire guider par un kinésithérapeute spécialisé en rééducation et coaching physique du musicien est un grand avantage dans la mise en valeur de vos spécificités.

La préparation physique se joue sur deux tableaux : la forme physique générale d'une part, le rapport physique à l'instrument d'autre part.



Un musicien ayant une très bonne proprioception sera prêt physiquement bien plus vite et de manière bien plus complète que quelqu'un qui n'a pas une conscience très éclairée de son corps. La pratique d'une activité physique régulière est bien sûr conseillée, musicien ou non.

Celle-ci doit avant tout être plaisante et facile à placer dans un emploi du temps souvent désorganisé. Elle doit être également en correspondance avec le type d'énergie déployée en situation de jeu. Attention cependant à ne pas se lancer dans une recherche de performance sportive pure et de se limiter à ça, ce serait passer à côté de la spécificité d'être musicien.

Plus spécifiquement, le musicien doit prêter une attention particulière à avoir ses muscles en bonne longueur, et ses groupes musculaires équilibrés en tonus. Pour cela, une découverte des amplitudes articulaires, des sensations d'étirement et de relâchement, des équilibres globaux, loco-régionaux, et locaux du corps, enrichira les facultés du musicien à développer sa proprioception.

## ■ « Ça finit où ? »

Dans une logique de recherche de progression, une préparation physique permet de jouer au maximum de ses capacités techniques et d'interprétation. Elle met également plus à l'abri des « jours où ça ne marche pas », et des pathologies ponctuelles ou chroniques telles que tendinites, contractures, surmenage musculaire, compressions nerveuses (entre autres le tristement célèbre syndrome du canal carpien), dystonies de fonction, qui peuvent se révéler problématiques dans une carrière. La préparation physique doit permettre de jouer ce que l'on souhaite de manière libérée, sécurisée, et heureuse.

Une fois l'objectif atteint, un rafraîchissement permanent permet de rester au top tout au long de sa carrière. Changer de style, approfondir un style, travailler de nouveaux instruments ou de nouvelles techniques sera l'occasion d'affiner sa préparation toujours un peu plus. C'est sans fin, et tant mieux !

En situations professionnelles, les musiciens n'ont pas toujours la place ni le temps, voire le calme nécessaire pour s'échauffer. Une réflexion collective sur l'optimisation des conditions offertes aux musiciens pour leur échauffement avant performance ne pourra qu'augmenter le niveau de sécurité et de plaisir de tous.

Florian CHRETIEN  
musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien (Paris)

# Les enjeux de la condition psychologique du musicien dans le domaine des musiques actuelles

Christophe de Neckere, psychologue et psychothérapeute comportementaliste spécialisé en créativité et en préparation mentale à la performance artistique à Bruxelles.

Cela paraît un lieu commun de dire qu'il y a une différence entre écouter de la musique enregistrée et l'écouter en live, cependant c'est en jouant ou en observant des musiciens professionnels sur scène que l'on peut se rendre compte du niveau d'exigence demandé.

En ce sens, le musicien professionnel ou semi-professionnel se rapproche, tout en gardant ses spécificités, du sportif de haut niveau. Une différence notable repose cependant dans l'accompagnement préventif encore presque inexistant de l'artiste alors que cela est maintenant largement admis et répandu dans le monde du sport.

À l'heure actuelle, quand un musicien accepte de consulter, c'est bien souvent après des mois, sinon des années de souffrance, et cette démarche est fréquemment vécue comme un aveu de faiblesse voire un constat d'échec.

Si tout se passait pour le mieux dans le meilleur des mondes, la performance d'un musicien devrait ressembler à une courbe ascendante dans le temps avec des paliers, plus ou moins courts, rythmés par l'acquisition et le développement progressif de nouvelles compétences.

Dans ce même temps, les émotions « perturbatrices » devraient diminuer progressivement, selon une courbe d'habituation, durant une prestation mais aussi de prestations en prestations.

Cependant, dans la réalité, ce processus peut être entravé sous divers angles. En effet, la manière dont un individu réagira à une demande de l'environnement

dépendra de plusieurs facteurs en interaction : le tempérament de la personne, sa personnalité ; ses apprentissages antérieurs ; le contexte familial, professionnel et socio-culturel dans lequel il vit.

À ce stade, il est aussi important de noter qu'une émotion, par exemple le stress, n'est pas en soi négative. Cela, à condition, bien sûr, qu'on puisse la gérer de manière fonctionnelle et qu'elle se situe dès lors à un niveau tolérable.

À ce propos, il est intéressant de souligner que sur le plan du contexte socio-culturel actuel nous vivons dans des sociétés où la notion de performance est très présente. Le contrôle est d'ailleurs une stratégie souvent prônée dans nos cultures. Par exemple, dans la célèbre chanson « Boys don't cry » (1980) du groupe britannique The Cure on peut retrouver ces paroles :

*« Now I would do most anything  
Maintenant je ferais n'importe quoi  
To get you back by my side  
Pour que tu reviennes à mes côtés  
But I just keep on laughing  
Mais je ne fais rien d'autre que continuer à rire  
Hiding the tears in my eyes  
En cachant les larmes de mes yeux  
Because boys don't cry  
Car les garçons ne pleurent pas »*



Cette notion de contrôle, nous la retrouvons également comme une stratégie souvent prônée dans la pratique professionnelle. On peut donc voir à quel point certaines émotions sont considérées comme négatives voire intolérables, et à quel point il pourrait donc paraître recommandé de les gérer au sens de les diminuer voire même de les faire disparaître. La réelle question reste néanmoins de savoir si cette stratégie d'évitement émotionnel est fonctionnelle pour l'individu. Comme nous pourrions nous en rendre compte dans l'atelier sur la gestion des émotions, cette « solution » est en fait bien souvent la cause des différentes problématiques rencontrées.

Une autre grande caractéristique du contexte socio-culturel actuel est que nous évoluons dans un monde où nous sommes perpétuellement connectés. Ce qui rend, notamment, la frontière entre vie privée et vie professionnelle plus poreuse que jadis et la gestion de l'image de soi plus complexe que jamais.

Mais qu'en est-il plus particulièrement de ce contexte socio-culturel dans le milieu musical ?

Premièrement, le milieu musical doit faire face, comme il a dû s'adapter au fur et à mesure des évolutions techniques qui ont jalonné son histoire, à un nouveau changement de paradigme économique : la prestation scénique y est devenue capitale.

Ceci a plusieurs impacts pour les musiciens : l'augmentation des cadences en général et des enjeux lors d'une performance scénique.

Si cela débouche naturellement sur une augmentation générale de la pression encourue par les musiciens professionnels, cela risque probablement de renforcer l'apparition de la « dépression post-tournée ».

Il semble en effet que les musiciens professionnels effectuant d'importantes tournées développent souvent, à leur retour, une humeur dépressive plus ou moins importante et durable, pouvant dans certains cas déboucher sur une authentique dépression. S'il n'existe pas à ce jour de description scientifique ou d'étude portant sur cette problématique, il suffit pourtant de surfer sur internet pour voir que de nombreux musiciens l'évoquent, souvent sous le terme « post-tour depression ». Ceci semblant dû à la perte de repères induite par la bulle artificielle dans laquelle est plongé le musicien durant sa tournée.

Pour en savoir plus :  
Mail : c\_de\_neckere@hotmail.com  
Portable : +32 (0) 499 14 21 41

Deuxièmement, dans un monde ultra connecté où la notion de performance est valorisée, la gestion de l'image est devenue cruciale pour les musiciens professionnels. Cela nécessite donc de maîtriser sa performance mais également l'utilisation des différents médias ou, du moins pour les musiciens les plus connus, de pouvoir s'intégrer dans une ligne de communication établie par leur community manager et/ou leur conseiller en communication.

À nouveau, le fait que toute prestation live pourra être enregistrée et diffusée sur le net, en dehors de tout contrôle par le musicien, aura comme conséquences d'augmenter les enjeux et la pression inhérente à celle-ci. Par ailleurs, il est d'autant plus difficile pour certains musiciens de se déconnecter de leur pratique professionnelle. En effet, ils pourront, à toute heure du jour et de la nuit, revoir leurs prestations et lire les différents commentaires que celles-ci ont entraînés sur internet.

Les musiques « actuelles » ont encore une autre spécificité qui réside dans l'impact très important des avancées technologiques dans leur champ. L'apogée du home studio et l'accroissement exponentiel de la puissance de celui-ci ont amené, pour le pire et pour le meilleur, une augmentation de l'offre disponible sur le marché. En outre, la diversification des possibilités créatives peut avoir divers effets. S'il peut en résulter une extrême richesse dans le processus de composition, elle peut en revanche amener le musicien à se perdre dans leur dédale. Un exemple bien connu dans le monde de la musique électronique composée sur des DAW's est le phénomène de « sandwich ». Ce terme est utilisé pour décrire un musicien qui se perd dans la composition de son morceau, accumulant des pistes et débouchant sur une composition sans respiration propre.

Une dernière conséquence, et non des moindres, est qu'au-delà du mythe de la réussite éclair, le temps de progression peut, néanmoins, dans certains cas être fortement raccourci. À la différence d'un musicien dans le classique, qui aura forcément suivi un long cursus, il peut arriver que ceux qui évoluent dans la musique actuelle se retrouvent à devoir gérer des situations auxquelles ils n'ont pas pu se préparer progressivement.

Face à ces nombreux défis, une seule question émerge : que faire ? La réponse qui semble la plus adaptée réside dans le développement de nouvelles compétences chez les musiciens grâce à des approches qui :

- devraient être utilisables en préventif et en curatif

- pourraient avoir un impact sur la performance au sens large (créativité, flow, gestion de l'anxiété de performance musicale)
- permettraient d'améliorer au sein des groupes les relations interpersonnelles
- permettraient d'augmenter le bien-être psychologique
- permettraient aux musiciens se « professionnalisant » de rester en contact avec le sens de leur démarche
- seraient adaptables aux contraintes et aux spécificités du milieu musical
- pourraient être enseignées et ensuite utilisées de manière autonome
- amélioreraient l'impact des autres interventions
- seraient validées scientifiquement !

Il apparaît que deux approches complémentaires existent, avec deux styles différents, et qui répondent à ces critères. Celles-ci sont la pleine conscience (mindfulness) et l'entraînement à l'acceptation et l'engagement (ACT). Alors que la première repose sur une pratique méditative, la seconde inclut une pratique méditative et/ou non méditative tout en mettant l'accent sur les notions de valeurs propres à l'individu et d'actions engagées.

En conclusion, de nombreux défis attendent le musicien dans le monde du classique ou des musiques actuelles, lors de son parcours professionnel dans le contexte socio-culturel actuel. Pour y faire face, le développement de nouvelles compétences est indispensable afin de permettre à chaque musicien de vivre au mieux sa passion. La pleine conscience (mindfulness) et l'entraînement à l'acceptation et l'engagement (ACT), quant elles sont adaptées de telles manière à coller au plus près de la réalité des musiciens, représentent un potentiel énorme dans le champ de la performance musicale. Leur tout premier apport se situant peut-être tout simplement dans le fait qu'elles ancrent l'artiste dans sa sensibilité, la base sans doute de toute performance musicale réussie. En ce sens, je rejoins Anne Queffelec (pianiste classique française, 1948) lorsqu'elle explique que « le trou de mémoire n'est jamais plaisant pour l'ego, mais n'amointrit pas les musiciens. Il est des ratages moins flagrants, mais tellement plus graves, je parle des concerts sans émotion où l'essentiel, c'est-à-dire l'âme, est absent ». Ou, comme le dit si bien Björk (musicienne, chanteuse et compositrice islandaise, 1965 - ...) : « La musique n'est pas une question de style mais de sincérité ».

## Synthèse de l'atelier « Santé du musicien : c'est ma tournée ! »



Animateur : Eric DUFOUR (kinésithérapeute - diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg)

Avec la participation de : Dr Michel GUIGUI (praticien hospitalier à l'hôpital Nord-Franche-Comté, spécialiste en Endocrinologie, Maladies métaboliques et de la Nutrition), du Dr François ZIEGLER (neurologue et musicien), de Jean-Noël SCHERRER (chanteur-guitariste du groupe Last Train), de Jérémy DURAND (V2C Développement), de David DEMANGE (directeur du Moloco), de Philippe ANGELOT (responsable de l'accompagnement à la Rodia) et de Manou COMBY (directeur de La Rodia - rapporteur de l'atelier)

La tournée du musicien, objet de cet atelier, est une situation propre à engendrer les problèmes et les difficultés, pour les musiciens comme pour les organisateurs. Une tournée implique une accumulation de concerts, qui peuvent durer entre quarante minutes et deux heures, des déplacements, dont la quantité influence l'état du corps mais aussi l'envie - ou non - de se préparer<sup>1</sup>. Une tournée confronte le musicien

1 L. Dufour, E. Dufour, S. Laurent, *Etude : Le mu-*

à des espaces particuliers et à des propositions de repas, qui peuvent être adaptés à ses besoins ou pas du tout. Par ailleurs, chaque concert représente une dépense énergétique importante, tant au niveau physique qu'émotionnel.

Cet atelier rassemblait divers intervenants - *sicien et sa préparation dans les musiques actuelles.* Les détails sont disponibles dans la synthèse de cette étude (p.12 de ce document)

professionnels de santé, tourneurs, programmeurs, musiciens – qui ont chacun pu apporter leur point de vue. L'objectif était de sensibiliser, sans donner de directives, à ce qu'il se passe dans le corps d'un musicien, lorsque le sommeil est décalé et l'alimentation déséquilibrée. Cette sensibilisation est importante, car lorsqu'un musicien finit un concert insatisfait, il mettra en cause les paramètres techniques et artistiques, mais rarement son propre corps. Or, ce qui n'est pas problématique pour quelques concerts peut avoir des incidences importantes sur la longueur d'une tournée et *a fortiori* d'une carrière.

### Les étapes du montage d'une tournée

Tout d'abord, il est important de comprendre comment une tournée se monte. Idéalement, le manager du groupe travaille de concert avec les autres prestataires du groupe afin d'établir une stratégie de développement. La réalité est bien plus complexe, notamment pour les groupes émergents. Le tourneur doit trouver des opportunités pour programmer le groupe, en veillant à la disponibilité des membres du groupe et à la cohérence du *routing*. Les salles et festivals doivent aussi respecter leurs propres contraintes, que ce soit un engagement avec un autre groupe ou encore une contrainte financière. La santé des musiciens n'est pas prioritaire, dans un contexte où l'offre est importante mais restreinte de la part des salles et festivals. Les difficultés sont donc importantes lors du montage d'une tournée. Elles sont si importantes qu'il faut jouer sur d'autres facteurs pour préserver la santé, ou en tout cas la forme générale du musicien.

### Le sommeil des musiciens en tournée

L'un des principaux facteurs sur lequel le musicien peut agir lui-même est son sommeil. Il vole bien souvent en éclat, du fait de concerts tardifs après lesquels il faut ranger le matériel, d'un *jet lag syndrom* ou syndrome des fuseaux horaires, ou encore de la consommation de certains produits – tabac, alcool, drogues, benzodiazépines... Or le sommeil est essentiel chez le musicien. D'abord pour récupérer des concerts, qui sont à chaque fois une dépense physique importante et un travail considérable pour le cerveau, qui doit gérer plusieurs tâches simultanément – lire une partition ou au contraire jouer sans partition, tenir le rythme, mémoriser les paroles, improviser tout en écoutant les autres, faire attention au public... Ensuite, parce que pendant le sommeil, le cerveau apprend, mémorise et élimine tout ce qui

ne lui sert pas. Au contraire, le manque de sommeil perturbe donc les activités du musicien, autour de l'inspiration, la création, la concentration, la mémoire et la productivité, et à long terme, son état global de santé. Il existe néanmoins des moyens simples pour récupérer. En théorie, notamment chez les jeunes, une « bonne nuit de sommeil » suffit. En d'autres termes, pour récupérer efficacement il faut dormir dans le noir et sans bruit, idéalement entre 23h et 6h. S'exposer à la lumière durant la journée, à la lumière du jour ou par luminothérapie, faire de l'exercice physique, ne pas trop manger le soir peut favoriser un sommeil complet. Il existe également des comprimés, de mélatonine notamment, l'hormone sécrétée pendant le sommeil, qui favorise un sommeil récupérateur. En revanche, il est inutile de prendre des somnifères, hypnotiques et benzodiazépines. Ces comprimés permettent certes de dormir, mais les bénéfices ne sont pas complets, les fonctions du cerveau n'étant pas complètement restaurées. Ces recommandations peuvent sembler banales, mais elles sont essentielles à un sommeil de qualité, gage d'une carrière longue.

### L'hygiène sonore des musiciens

L'exposition au bruit est un autre facteur important pouvant perturber la santé du musicien. Cette exposition quasi permanente peut causer une lésion de l'oreille interne menant à des acouphènes. Ces derniers augmentent l'anxiété et perturbent le sommeil en gênant l'endormissement. Il est donc important de se protéger, pendant les concerts mais aussi pendant les répétitions et sessions d'enregistrement. Ce domaine est cependant complexe à aborder, car il faut penser au cadre législatif régissant les volumes sonores pendant les concerts, la façon dont les musiciens et autres professionnels de la musique peuvent être sensibilisés et formés, le rôle que les structures d'accueil peuvent jouer... Ces questions font d'ailleurs l'objet d'un autre atelier portant sur l'évaluation et la prévention des risques du musicien en musiques actuelles.

### Se nourrir en tournée

Lors des tournées, les musiciens doivent aussi se nourrir, une étape nécessaire pouvant influencer en bien ou en mal leur performance. Physiologiquement, l'alimentation sert à apporter de l'énergie au corps, via les macronutriments et micronutriments et un apport hydrique. Le repas idéal est pris deux ou trois heures avant le concert et se compose de glucides complexes, présents dans les féculents et dans le pain, de protéines, présentes dans les viandes, les poissons et les oeufs, et de fruits et légumes. Il n'est

pas nécessaire d'être très inventif pour constituer un tel repas : un sandwich bien préparé accompagné d'un fruit répondent efficacement aux besoins. Il faut en revanche éviter de manger trop sucré ou trop gras, et de boire du café, des boissons énergisantes et de l'alcool, ces produits pouvant nuire à la performance. Il ne faut pas non plus sauter de repas, ou en tout cas éviter les jeûnes trop longs. Ces recommandations peuvent malgré tout se révéler difficiles à suivre, en fonction des propositions par les structures d'accueil. Les repas sont généralement assez variés, établis en fonction du rider fourni préalablement par le tourneur. Les structures d'accueil ont cependant de nombreuses contraintes. En terme de coût d'abord, dans un souci de proposer des produits frais et sains, et de répondre à certaines demandes particulières. Une contrainte d'espace également, puisqu'il faut prévoir un endroit assez grand, plutôt calme, et accessible pour la distribution des repas. Le personnel est aussi une contrainte importante. Qu'il soit interne à la structure

ou extérieur, il faut le payer et lui donner des horaires précis. Les musiciens sont donc souvent contraints de manger à un moment précis, qui n'est pas forcément idéal dans leur planning. Les festivals représentent peut-être un idéal en terme de *catering*, ce dernier étant généralement ouvert assez tôt et jusque tard le soir et proposant une large palette de produits en grande quantité. Finalement, un accès moins strict au *catering*, par exemple de 18h à l'heure de fermeture de la salle, serait idéal pour les musiciens. Ils seraient alors libres de choisir s'ils veulent manger avant ou après leur concert, quand ils ont faim, et à leur faim.

### En conclusion...

Il est facile de jouer sur certains leviers – le sommeil, l'alimentation... – pour faciliter la récupération et préserver la santé du corps du musicien. À condition, simplement, de bien les connaître.

# Synthèse de l'atelier

## « Planning du musicien en festival : il y a un temps pour tout ! Et pourquoi pas un temps pour le corps du musicien ? »

Animateur : Eric DUFOUR (kinésithérapeute - diplômé de l'institut Médecine des Arts, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg)

Avec la participation de : Dr Michel GUIGUI (praticien hospitalier à l'hôpital Nord-Franche-Comté, spécialiste en Endocrinologie, Maladies métaboliques et de la Nutrition), du Dr François ZIEGLER (neurologue et musicien), de Jean-Noël SCHERRER (chanteur-guitariste du groupe Last Train), de Jérémy DURAND (V2C Développement), de David DEMANGE (directeur du Moloco), de Philippe ANGELOT (responsable de l'accompagnement à la Rodia) et de Manou COMBY (directeur de La Rodia - rapporteur de l'atelier)

Cet atelier a été l'occasion d'évoquer une période particulière dans les tournées de musiciens de musiques actuelles : le temps des festivals. Il s'agit d'une période intense durant laquelle les musiciens sont particulièrement malmenés. Les points de vue de musiciens, d'organisateur et de professionnels de santé ont permis de comprendre les contraintes, besoins et envies de chacun, première étape de l'évolution vers une meilleure considération de la santé et du corps du musicien. Cet atelier fait écho à celui portant sur la tournée du musicien, bien qu'ils aient été scindés pour des raisons pratiques.

### Les voyages, un temps à utiliser

Pendant la période des festivals, les voyages s'intensifient considérablement. Les concerts s'enchaînent de jour en jour et d'un bout à l'autre de la France. Les voyages sont pour la plupart mis à profit pour finir les nuits, courtes pendant cette période. Il faut néanmoins veiller à s'isoler un maximum de la lumière et du bruit, afin de bien dormir. Qu'ils dorment ou non, les musiciens doivent veiller à limiter les tensions musculaires et articulaires en variant leurs positions régulièrement, même infiniment. Ils peuvent aussi en profiter pour effectuer quelques respirations profondes pendant quelques minutes, pour assurer la

relaxation du corps. Enfin, en arrivant, il est préférable de marcher cinq minutes voire de faire quelques étirements simples, par exemple comme expliqué dans l'atelier sur les bases d'une bonne préparation physique, avant de décharger et de s'installer.

### Sur le festival

Une fois que les musiciens sont arrivés sur le festival, ils sont très rapidement sollicités. Ils doivent d'abord faire leur balance, dont l'horaire a été fixé par le régisseur général, en fonction de l'ordre de passage des groupes - le dernier à jouer balançant en premier et inversement. Ils sont ensuite libérés, mais sont généralement sollicités par leur management pour la promotion, des séances de dédicaces, des concerts acoustiques... Avoir un entourage bienveillant est donc primordial, de façon à ce que les musiciens ne soient pas surmenés et fassent une tournée marathon qui serait intenable. Malgré tout, les musiciens ont peu de temps pour eux et donc peu de temps pour s'occuper de leur corps, de leur santé, et se préparer pour leur concert. L'organisation, bien qu'elle ne soit pas responsable du planning des musiciens, pourrait réserver une heure par groupe dédiée à leur santé, durant laquelle ils pourraient se préparer par eux-mêmes ou faire appel à un professionnel de santé. Plus



généralement, l'organisation pourrait, en préparant la programmation, vérifier le nombre de concerts que les groupes vont effectuer d'affilée, ainsi que l'endroit où ils jouent la veille, pour agir en conséquence - ne pas faire de proposition déraisonnable, ou adapter l'accueil. Le problème vient du fait que l'organisation d'un festival comme le management d'un groupe voit d'abord ses priorités. L'idéal serait une coorganisation, ou en tout cas, une organisation où chacun veille à la santé du musicien - qui est après tout gage d'un concert de meilleure qualité.

### Informier, sensibiliser, former

La notion de santé dans ce domaine est encore très nouvelle, et presque tabou. Les musiciens, tout comme leur entourage et les organisateurs ne sont pas sensibilisés. Or le corps est le même pour toute une vie, et si un musicien veut rester musicien toute sa vie, ou en tout cas une grande partie, la plus longue possible, il doit prendre soin de son corps. Les festivals proposant l'intervention de professionnels de santé qualifiés doivent donner des informations plus précises concernant la nature de l'intervention - soin, consultation, accompagnement, discussion... Ces informations sont souvent négligées à l'échange des riders et des contrats, l'aspect technique étant le plus important à ce moment. Elles pourraient donc être transmises par les programmeurs, qui sont au plus près des artistes. Des espaces dédiés doivent aussi être mis en place. Ces espaces peuvent être très simples, tant qu'ils sont - à peu près - au calme, pour permettre

aux musiciens de souffler un coup. Avant même ces considérations pratiques, certes importantes, il faut penser à la sensibilisation. Elle peut se faire dans les salles locales, qui accueillent souvent les premières répétitions des groupes. Un personnel formé ou en tout cas sensibilisé en matière de santé du musicien pourrait à son tour sensibiliser les groupes à l'idée même de santé, dans un sens très large, y compris comme faisant partie du processus d'expression. Les sites des festivals et des salles de concerts pourraient présenter de manière neutre, sans morale ni recette, des informations à ce propos, de manière à rendre la notion habituelle dans le milieu. Les premiers à former restent néanmoins les musiciens eux-mêmes. S'ils connaissent le fonctionnement de leur corps, ils pourront agir par eux-mêmes pour le garder en forme.

### En conclusion...

La santé du musicien est une notion qui a encore du chemin à faire. Pour avancer, il est important que tout le monde connaisse les priorités et les besoins de chacun, pour travailler en pensant aux autres. Car finalement, l'objectif est le même pour tous : que le concert soit le plus réussi possible. Si chacun se rend compte que la santé des musiciens y contribue, alors tous les professionnels de la musique pourront agir en conséquence.

# Synthèse de l'atelier

## « La prévention et l'évaluation des risques du musicien à partir du risque auditif »



Animateur : Dr André François ARCIER (Médecine des Arts)

Avec la participation de : Dr MARKUS (médecin coordinateur au Centre Médical de la Bourse à Paris, service de Médecine du Travail des intermittents du spectacle), du Dr Denis PIOTTE (médecin du festival Les Eurockéennes de Belfort), de Jacky LEVECQ (conseiller technique - Agi-Son), de RICHARD CADINOT (directeur technique de la Rodia), et de Stéphanie GEMBARSKI (FEDELIMA - rapporteuse de l'atelier)

Le domaine des musiques actuelles, en tant qu'univers artistique, peut sembler libre de toutes contraintes. Ce n'est pourtant pas le cas, et il y a, comme dans la plupart des domaines professionnels, des employeurs et des salariés à la relation contractuelle.

Cet atelier s'est intéressé à la prévention et l'évaluation des risques du musicien de musiques actuelles, à travers le Document Unique auquel les employeurs doivent se contraindre. Ne pouvant pas tout traiter, les intervenants ont principalement débattu la question du volume sonore. Cette question fait néanmoins écho aux problématiques liées à la santé du musicien de musiques actuelles en général.

### Réglementer la santé du musicien

Pour le musicien, le bruit, plutôt appelé son dans ce cas, n'est pas une nuisance mais une matière noble. Malgré tout, l'exposition au bruit est importante, dépassant largement ce qui est accepté dans le monde du travail. Beaucoup de musiciens ont des protections auditives efficaces, notamment des bouchons moulés à filtre d'atténuation, mais leur port est assez aléatoire. Souvent, ils les portent lorsqu'ils commencent à sentir la douleur, mais la lésion est à ce moment-là déjà présente. Le volume sonore varie aussi beaucoup selon les musiciens. Certains veillent à rester au-dessous de la limite, légalement fixée à 105 dB - cette limite devrait d'ailleurs baisser

prochainement à 102 dB. D'autres savent que le volume sonore est calculé comme une moyenne sur un temps donné et n'hésitent pas à jouer à plus de 105 dB un moment avant de jouer à un volume moindre, pour équilibrer leur moyenne.

Une des difficultés réside dans le fait que le musicien n'a pas le même employeur sur une longue durée. Les contrats sont ponctuels, le musicien est très autonome et l'obligation contractuelle de se protéger est de ce fait très affaiblie. Chacun agit donc selon sa sensibilité. En responsabilisant toute la chaîne, du musicien au directeur en passant par le technicien et le manager, chacun agirait à son échelle et le respect des normes en serait facilité. Par ailleurs la législation concernant les maladies professionnelles relatives à l'exposition au bruit et les lois en préparation concernant le compte de pénibilité ne sont pas favorables aux musiciens intermittents, du fait justement des contrats très courts et de la non-prise en compte de la spécificité du travail du musicien. Finalement, comme la loi n'est pas évidente concernant les musiciens, les employeurs sont moins enclins à imposer les normes et les lois sur l'exposition au bruit. Or la loi est importante pour assurer la santé du musicien.

### Sensibiliser et former

Au-delà de la loi, la sensibilisation et même la formation autour de la santé des musiciens de musiques actuelles sont très importantes, tant pour les musiciens eux-mêmes que tous les autres professionnels de santé. Elles pourraient se faire à de nombreux niveaux.

Cette sensibilisation pourrait d'abord se faire dans les établissements dispensant des formations diplômantes aux musiciens. Il y a actuellement très peu d'informations concernant le fonctionnement de l'outil principal du musicien, à savoir son corps. Des actions ponctuelles de prévention ont lieu, grâce à l'intérêt de certains professeurs. Cet enseignement devrait être institutionnalisé à l'échelle nationale. Par ailleurs, les techniciens sont aujourd'hui très bien formés. Ils sont par exemple particulièrement sensibles aux risques auditifs liés à un volume sonore trop élevé et savent gérer très professionnellement les balances tonales. Les directeurs de salles de concerts ou de festivals pourraient aussi être sensibilisés à la santé du musicien durant leur parcours.

Certains musiciens bénéficient d'un accompagnement par des structures spécialisées ou bien des salles de concerts. Ces structures proposent de nombreuses formations tout au long de l'année dans des domaines très variés. Les formations liées à la santé et au corps

du musicien sont encore rares, mais c'est un endroit approprié pour les dispenser, puisque les groupes sont généralement en développement au moment de suivre ces formations.

Enfin, cette sensibilisation pourrait aussi se faire pendant les répétitions et sessions d'enregistrement. Les musiciens y passent du temps et une partie de ce temps pourrait être dédiée à la sensibilisation. Cela implique que le personnel gérant les studios de répétition ou d'enregistrement soit lui-même formé, au moins sensibilisé, pour en parler justement. Certaines salles ont par exemple équipé leurs studios de répétition de sonomètres. Il s'agit d'une première étape, qui informe le musicien du niveau sonore auquel il joue. L'étape suivante est la sensibilisation quant aux risques auditifs qu'il peut y avoir à jouer trop fort et trop longtemps, les musiciens évoluant dans un environnement bruyant en quasi-permanence.

Cependant, la santé du musicien de musiques actuelles manque d'études pour comprendre les problèmes qu'il rencontre et les solutions à apporter. Les risques liés à l'exposition des musiciens à de hauts niveaux sonores en musiques actuelles ne sont connus que partiellement, les études à ce sujet ne prenant pas en compte les spécificités de chaque musicien - selon l'instrument, la localisation dans l'espace scénique, le type de protections auditives. Ce type d'études permettrait aussi de faire un état des lieux de la façon dont les musiciens et techniciens gèrent le son de plateau. Aucune étude ne cherche à savoir pourquoi les musiciens jouent fort. Or s'ils le font, c'est qu'ils y trouvent un intérêt. Il serait également intéressant de comprendre pourquoi ils ne portent pas tous leurs protections auditives, même lorsqu'ils en possèdent. Comprendre leur démarche permettrait d'adapter la pédagogie, les moyens mis en place, mais aussi le cadre législatif à leurs envies et besoins artistiques.

### En conclusion...

Les risques qu'encourent les musiciens sont nombreux et l'exposition à des niveaux sonores élevés en est l'un des principaux. La réglementation n'est pourtant pas claire à ce sujet : quelles sont les obligations contractuelles des musiciens et des directeurs de salles de concerts ou de festivals ? Qui est responsable en cas de problème ? Les problématiques sont d'autant plus difficiles à aborder que les connaissances à ce sujet sont insuffisantes. Le but n'est pas d'être moralisateur. Au contraire, il faut comprendre la démarche des musiciens pour pouvoir les sensibiliser et les conseiller efficacement au sein même de leur pratique. Une relation de confiance et d'échanges est primordiale, c'est dans cet espace relationnel que la prévention sera la plus aboutie.

# Gérer ses émotions, développer sa performance et sa créativité : ACT et pleine conscience

Christophe de Neckere, psychologue et psychothérapeute comportementaliste spécialisé en créativité et en préparation mentale à la performance artistique à Bruxelles.

Cet atelier se base sur certaines des dernières avancées et techniques scientifiquement fondées. Ces méthodes peuvent permettre de réduire l'impact des pensées et des émotions « handicapantes » (par exemple : anxiété de performance, baisse de l'humeur, doutes et irritations) afin d'augmenter globalement le bien-être psychologique mais également l'efficacité dans la pratique musicale.

Ces techniques peuvent aussi aider à clarifier les buts et les valeurs de vie les plus importants et, ainsi, favoriser la poursuite de ceux-ci de manière plus efficace.

Lors de cet atelier, nous allons aborder deux compétences fondamentales :

La compétence de pleine conscience qui intègre le fait de :

- s'entraîner à centrer son attention sur le moment présent
- noter les barrières internes, en prendre conscience et les dépasser.

La compétence consistant à agir selon ses valeurs qui intègre le fait de :

- définir ses valeurs
- s'engager consciemment dans des actions basées sur ses valeurs
- utiliser ses valeurs comme guide pour fixer ses objectifs et son comportement quotidien.

Pour ce faire, nous nous baserons sur deux approches complémentaires. Celles-ci sont la pleine conscience (mindfulness) et l'entraînement à l'acceptation et l'engagement (ACT).

Si nous devons résumer ces approches en une question, celle-ci pourrait être :

*« Compte tenu de la différence qu'il y a entre vous et toutes ces choses contre lesquelles vous luttez ou*

*que vous essayez de changer, seriez-vous disposés à accueillir toutes ces choses pleinement et sans défense, telles que ces choses sont, et non telles que vos pensées disent qu'elles sont, et faire ce qu'il y a à faire pour avancer dans la direction, ici et maintenant, des valeurs que vous avez choisies? »*

Intéressons-nous, tout d'abord, plus particulièrement à la pleine conscience (Mindfulness). Cette approche de type méditatif peut être définie selon Kabat-Zinn (2003) comme : « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Elle tire ses origines historiques de la méditation bouddhiste Vipassana. Dans les années 70, différents chercheurs, dont Jon Kabat-Zinn, s'y sont intéressés et ont pensé que cette approche pouvait être utile aux Occidentaux sans pour autant adhérer à son contexte culturel et religieux.

Plusieurs recherches ont ainsi montré que nous passons plus de 50% de notre temps ailleurs que dans l'ici et maintenant. Imaginons un poisson qui serait intelligent, celui-ci ne pourrait se rendre compte qu'il nage dans de l'eau qu'à condition d'en sortir et d'observer cet élément. En fait, on peut considérer que l'être humain est perdu dans un océan de pensées et ne se rend plus compte de cela.

La pleine conscience va entre autres nous permettre de nous entraîner à prendre de la distance par rapport à nos pensées. Ceci va nous mettre en mesure de voir la situation telle qu'elle est réellement et non telle que nos pensées nous disent qu'elle est.

Pour ce faire, il est donc important de développer des capacités de pleine conscience afin d'apprendre à nous centrer ici et maintenant ! En d'autres mots, comme le dit si bien Bob Dylan (auteur, compositeur et interprète américain, 1941 - ...) : « *Le passé n'existe pas puisqu'il est passé, le futur n'est pas encore là. En conséquence, il n'y a que le présent puisqu'on y est* ».

Intéressons-nous maintenant à l'approche de l'entraînement à l'acceptation et à l'engagement (ACT) qui a recours à des pratiques méditatives et/ou non méditatives. Selon Harris, celle-ci peut être définie comme « embrasser ses démons et suivre son cœur » ou comme « créer une vie riche et pleine de sens tout en acceptant la douleur qui l'accompagne inévitablement ».

Hayes, son principal fondateur, explique que cette approche a pour but d'accroître la flexibilité psychologique, « c'est-à-dire la capacité à être en contact avec le moment présent et les réactions psychologiques qui en découlent comme un être humain pleinement conscient, et sur la base de la situation, persister dans son comportement ou changer celui-ci au service des objectifs et des valeurs choisis ».

L'ACT favorise également le développement de capacités de pleine conscience en nous permettant notamment de nous rendre compte que nous suivons des règles verbales. Règles qui selon le contexte peuvent être fonctionnelles ou dysfonctionnelles par rapport à ce qui compte pour nous.

En effet, le langage présente un avantage, en ce sens que l'on n'a pas besoin d'être en contact avec des conséquences négatives pour apprendre à les éviter. Par exemple, pas besoin de plonger la main dans une casserole d'eau bouillante pour apprendre que ça fait mal. Ou encore, pas besoin d'insulter un agent de police pour apprendre qu'on aura des problèmes.

En revanche, le langage présente également un désavantage car on peut apprendre à éviter quelque chose de non dangereux juste en suivant une règle. Par exemple, « si tu continues à mentir, ton nez va s'allonger » ou encore, dans le cas d'un musicien « il y a des phrases que je n'arrive toujours pas à passer, c'est bien la preuve que je suis nul ».

Pour finir, l'approche ACT met l'accent sur les notions de valeurs propres à l'individu et d'actions engagées

vers celles-ci. Les valeurs sont ce qui est vraiment important pour la personne et doivent être vues comme des directions de vie pouvant être mises en acte. Celles-ci n'étant jamais atteintes, elles diffèrent en cela des buts et des objectifs qui peuvent être atteints ou pas.

Nous allons maintenant nous intéresser aux raisons pour lesquelles ces approches sont utiles dans la performance musicale. Mais tout d'abord, qu'entend-on par performance musicale ?

Comme le dit Brendan Perry (chanteur, compositeur et multi-instrumentiste britannique, cofondateur de Dead Can Dance, 1959 - ...), « *selon les circonstances, un même morceau atteindra la perfection ou sombrera dans la médiocrité. Entre ces deux extrêmes, la frontière est plus ténue qu'on ne le croit* ».

Si l'on s'intéresse à la psychologie de la performance musicale, plusieurs notions vont fréquemment émerger. Les trois principales sont la créativité, le flow et la problématique de l'anxiété de performance musicale. Je vais aborder séparément les concepts de créativité, de flow et d'anxiété de performance musicale, qui, vous vous en doutez, sont bien souvent intriqués, afin de mettre en évidence l'apport de la pleine conscience dans chacune de ces dimensions.

## Pleine conscience et créativité :

**« Quand tu marches dans la rue, tu peux entendre une symphonie si tu écoutes suffisamment pour la capter »**

Kraftwerk, groupe allemand de musique électronique, 1970

Selon Carson (2014), définir la créativité est un exercice difficile. Cependant, si l'on s'attarde sur les différentes conceptions, celle-ci proviendrait, en résumé, du fait de :

- se désengager des pensées automatiques
- être attentif aux opportunités fournies par l'environnement.

On voit bien ici tous les avantages quant au fait de développer des capacités de pleine conscience.

Il est particulièrement intéressant de s'attarder sur une étude effectuée avec un orchestre symphonique dans laquelle il était demandé aux membres de celui-ci de jouer deux fois une composition bien connue. Il leur était ainsi demandé, dans un premier temps, d'essayer de reproduire la meilleure interprétation qu'ils se rappelaient avoir donnée de cette oeuvre (= condition contrôle) et, dans un autre temps, de la rejouer en y incorporant de nouvelles subtiles nuances dans la performance (= condition de pleine conscience). Les résultats montrèrent, au travers de deux études, que non seulement les musiciens trouvèrent plus agréable de jouer la pièce dans la condition de pleine conscience, mais également que le public préféra l'enregistrement issu de cette condition à celui issu de la condition contrôle.

Selon Carson (2014) de nombreuses études ont pu montrer que la pleine conscience, tant dans sa pratique formelle qu'informelle, peut permettre de développer la créativité au travers d'un large panel de mécanismes cognitifs, neuronaux, émotionnels et sociaux.

### Pleine conscience et flow :

**« Lorsque nous passons le temps en faisant de la musique quelque chose dans le temps cesse de passer »**

Pascal Quignard, écrivain et violoncelliste français, 1948

C'est en 1975, que Csikszentmihalyi définit ce concept en ces termes : « *Le flow renvoie à la sensation holistique présente quand nous agissons en nous impliquant totalement... C'est l'état dans lequel les actions s'enchaînent selon une logique interne qui ne semble pas avoir besoin d'une intervention consciente de notre part. Nous expérimentons cela comme un flux unifié d'un moment à un autre, dans lequel nous nous sentons maîtres de nos actions, et dans lequel il y a peu de distinction entre soi et environnement ; entre stimulus et réponse ; ou entre passé, présent et futur.* »

Afin d'atteindre l'état de flow, une première condition réside dans le fait que tant le niveau de défi que les aptitudes de la personne à le relever doivent être élevés.

En plus de cette balance entre difficultés et capacités, Csikszentmihalyi (1975) précise que, pour expérimenter un état de flow, la tâche dans laquelle la personne est engagée doit présenter des objectifs clairs et offrir des opportunités de feedback pertinent.

Si les concepts de flow et de pleine conscience sont bien souvent confondus car ils partagent certaines caractéristiques, des divergences notables les séparent.

Il est à noter que c'est dans le domaine du sport que la plupart des études sérieuses concernant l'apport de la pleine conscience sur la facilitation de l'émergence de l'état de flow sont menées.

Selon Diaz (2013), dans le domaine musical, la plupart des recherches sur le concept de flow se sont principalement concentrées sur le lien entre celui-ci et les notions de performance et de créativité.

Une piste encourageante semble néanmoins résider dans l'étude menée par celui-ci et dans laquelle il tente d'explorer les relations entre la pleine conscience, l'attention et le flow dans une situation d'écoute musicale. Celui-ci conclut en effet que si les quelques effets obtenus étaient transférables aux performers, alors la pratique de la pleine conscience pourrait mener à des situations de pratiques et de performance propices à l'apparition d'expériences de flow.

### Pleine conscience et anxiété de performance musicale :

**« Bien sûr que je suis nerveux. L'artiste qui se vante de ne jamais être nerveux n'est pas un artiste - il est un menteur ou un fou »**

Enrico Caruso, ténor italien, 1873-1921

De nombreuses définitions de l'anxiété de performance musicale existent. Cependant, comme le fait remarquer Arcier (1998), les Américains ont recours à deux formules pour parler du trac. Tout d'abord, le terme « stage fright », expression aussi vague que le mot « trac » qui regroupe à la fois les impacts positifs et négatifs en rapport avec la représentation artistique. Il s'agit dans ce cas d'un stress situationnel qui survient lorsque l'artiste se produit en public et qui disparaît généralement lorsque la représentation commence. C'est un ensemble d'émotions assez diffuses qui, en théorie, n'altèrent pas ou peu le jeu. Le second terme, « musical performance anxiety », regroupe plus précisément les manifestations pathologiques du trac et plus particulièrement l'anxiété liée à une performance instrumentale lors d'une représentation. Cette anxiété apparaît parfois longtemps avant la représentation et se prolonge pendant la performance et parfois longtemps après, altérant de manière significative la performance.

En outre, la maîtrise d'un instrument demande des années d'entraînement, de pratique solitaire et une importante et constante auto-évaluation (Kenny & al., 2003), ce qui risque de favoriser l'apparition d'une peur de l'évaluation par autrui.

Pour finir, l'attitude perfectionniste (Steptoe, 2001) régulièrement rencontrée chez les musiciens, au-delà du lien que celle-ci entretient avec l'anxiété, débouche généralement sur le fait que les musiciens sont surentraînés. Cela favorise, paradoxalement,

l'apparition d'un discours interne négatif durant la performance. Comme le décrivent Salmon et Meyer (2001), les musiciens sont en général tellement bien préparés qu'ils peuvent être entièrement accaparés par leurs pensées et distraits de l'acte proprement artistique alors que les tâches physiques sont effectuées sur un mode automatique.

Si la littérature sur l'anxiété de performance est importante, de nombreuses stratégies prônées et utilisées chez les musiciens consistent à essayer de supprimer cette anxiété en ayant recours à différentes techniques comme la relaxation, la restructuration cognitive, l'utilisation de médicaments tels que les bêtabloquants ou les antidépresseurs (Dunkel, 1989, in Oyan, 2006) et l'utilisation de diverses drogues.

Cependant, comme le souligne Oyan (2006), si la plupart de ces techniques peuvent être efficaces à des degrés variables, aucune d'elles ne répond à la question centrale qui consiste à savoir comment gérer l'anxiété durant la performance. Dans la même optique, l'auteur souligne que cette question est un élément clef permettant l'émergence de la créativité et la libération des distractions durant le déroulement de la performance.

Pour Oyan (2006), la pratique de la pleine conscience semble être une réponse adéquate à la gestion de l'anxiété de performance musicale. Par l'attitude d'acceptation et de non-jugement que celle-ci prône, elle permet d'apprendre à gérer cette anxiété et ses différentes manifestations au moment où celles-ci apparaissent et de se recentrer volontairement sur la tâche à effectuer.

Cependant, il est important de garder à l'esprit, comme le souligne Kenny (2011), que l'anxiété de performance musicale représente un champ de recherche encore jeune.

Maintenant que nous avons vu comment ces approches peuvent vous aider dans votre pratique musicale, en améliorant la performance au sens large, il est important de souligner que celles-ci ont également un impact plus étendu.

La recherche a en effet démontré qu'elles avaient un effet positif sur le bien-être psychologique et la santé en général. En outre, elles peuvent également améliorer l'impact d'autres interventions.

Ces approches ont été empiriquement validées quant

à leur efficacité. Et nous ne comprenons pas seulement que cela fonctionne mais aussi quels sont les processus à l'oeuvre. Enfin, elles peuvent être enseignées et délivrées sous des formats relativement courts, en individuel ou en groupe. Ceci leur permettant d'être intégrées plus facilement dans un emploi du temps qui est souvent chargé chez les musiciens professionnels ou semi-professionnels.

Voici maintenant un outil issu de l'approche ACT (disponible en annexe). Il s'agit de la matrice qui est une sorte de GPS permettant à chacun de se situer sur deux axes à chaque instant.

L'axe vertical permet de repérer si l'on se trouve dans le mental, comme c'est bien souvent le cas, ou au contraire dans l'instant présent, au travers de l'expérience sensorielle. Il est à noter que si le passage dans le mental est un mouvement automatique et perpétuel, le fait de constater ses pensées et de se ramener dans l'instant présent est quant à lui un mouvement volontaire qu'il faudra encore et encore reproduire. Notez également qu'il est impossible d'être à la fois dans l'expérience mentale et sensorielle, l'une excluant l'autre.

L'axe horizontal permet de déterminer la fonction de notre comportement. Celui-ci nous sert-il à avancer vers ce qui a du sens pour nous ou a-t-il pour seul et unique but de fuir une souffrance interne ? Une fois ce repérage effectué, il nous reste à choisir d'éventuellement changer notre comportement si celui-ci ne nous permet pas d'avancer vers nos valeurs. Notons également qu'avancer vers des choses importantes pour nous impliquera le choix d'accueillir la souffrance irrémédiablement liée à celles-ci. En d'autres termes, on peut accepter de ressentir des choses désagréables afin d'avancer vers ce qui a du sens pour nous.

Un autre outil, issu de l'approche de la pleine conscience, et donc de type méditatif, réside dans l'exercice « trois minutes d'espace de respiration » (disponible en annexe). Celui-ci nous permet d'effectuer en quelque sorte notre météo intérieure tout en nous servant de la respiration comme point d'ancrage dans l'instant présent. Il travaille donc principalement l'axe vertical que l'on retrouve sur la matrice ACT.

Notez également que, ces deux approches se découvrant de manière expérientielle, ces outils sont

repris à titre d'illustration dans le cadre de ce compte rendu.

En guise de conclusion, je partagerai trois citations qui me tiennent à coeur :

**« Si nous passons notre temps à essayer de ne pas ressentir ou penser à quelque chose, c'est ce que nous aurons: du temps passé à essayer d'être quelque chose d'autre que ce que nous sommes. » « Si nous passons notre temps de manière intentionnelle et en pleine conscience à vivre en fonction de nos objectifs et de nos valeurs, alors c'est ce que nous aurons : une vie riche et pleine de sens en accord avec nos valeurs fondamentales »**

Steven C. Hayes, Professeur au sein du département de psychologie de l'université du Nevada, 1948

**« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant »**

Jon Kabat-Zinn, Professeur émérite de médecine américain, 1944

**« Le talent ça n'existe pas. Le talent, c'est d'avoir envie de faire quelque chose. »**

Jacques Brel, auteur, compositeur, interprète belge, 1929-1978

Pour en savoir plus :  
Mail : c\_de\_neckere@hotmail.com  
Portable : +32 (0) 499 14 21 41

## RÉFÉRENCES :

Arcier, A.-F. (1998). Le Trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser. Onet-le-Château : aleXitère Editions, Collection Médecine des Arts.

Carson, S. (2014). The impact of Mindfulness on Creativity Research and Creativity Enhancement in Le, A., Ngnoumen, C.T., & Langer, E.J. (eds). The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. Wiley-Blackwell, 328 - 344.

Diaz, F.M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening : An empirical investigation. Psychology of Music, vol. 41 (1), 42 - 58.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), pp.144-156.

Kenny, Dianna T., Davis, Pamela, Oates, Jenny. (2003). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. In: Journal of Anxiety Disorders, 18, 757 - 777.

Luoma, J.B. , Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2007). Learning ACT : an acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists. United States of America, Oakland : New Harbinger Publications, Inc.

Oyan, S. (2006). Mindfulness Meditation : Creative Musical Performance Through Awareness. A Mono-graph Submitted to the Graduate Faculty of the Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts in The School of Music.

Runco, M.A. (2014). Cognition and Creativity in Runco, M.A. (2014) Creativity - Theories and Themes : Research, Development, and Practice. Second Edition, Academic Press, 1-38.

Salmon, Paul G. and Robert G. Meyer. (1992) Notes from the Green Room: Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press

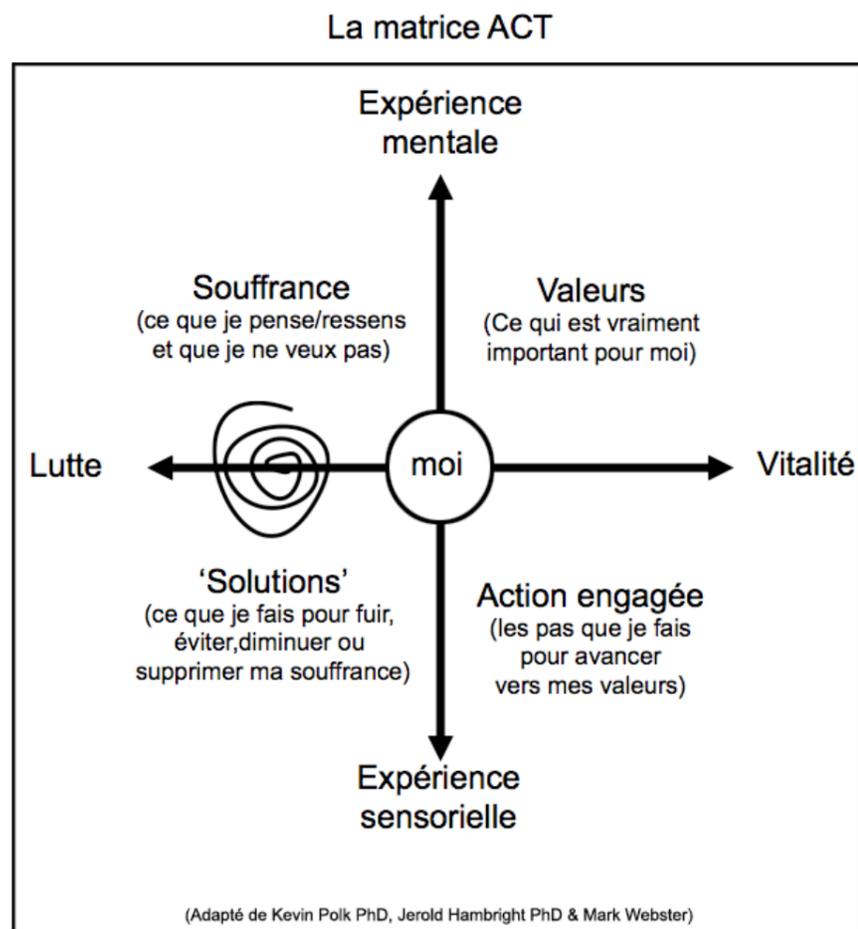
Steptoe, A. (2001). Negative Emotions in Music Making: the Problem of Performance Anxiety. In Series in Affective Science, ed. (series) Davidson, R., Ekman, P. & Scherer, K.; ed. Juslin, P. & Sloboda, J. (2001) 13: 291-307. New York: Oxford University Press.

## POUR ALLER PLUS LOIN :

Harris, R. (2010). Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez. Editions de l'Homme.

Maex, E. (2013). Mindfulness : Initiation. De Boeck.

## ANNEXES :



Instructions pour l'exercice "trois minutes d'espace de respiration" (Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002) :

**CONSCIENCE**

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez les yeux. Demandez-vous: "Quelle est mon expérience, en ce moment, du point de vue des pensées, des sentiments et des sensations corporelles?". Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

**FOCALISATION**

Réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre. Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

**ELARGISSEMENT**

Elargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout. L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter avec le moment présent. La compétence clé en pratiquant est de maintenir la conscience dans le moment présent, rien d'autre.

## Synthèse de l'atelier « Musiciens : les bases d'une bonne préparation physique à la scène »



Animateur : Florian CHRETIEN, musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien (Paris)

Avec la participation de : Julien Peultier, Antoine Bashung et Timothée Gérard, musiciens du groupe Last Train

Une performance musicale ne se limite pas seulement au concert en lui-même. Elle peut s'accompagner d'un travail de mise en chauffe avant le concert et d'un travail de remise à zéro du corps après le concert afin d'éviter l'accumulation des tensions. Durant cet atelier pratique mené par Florian Chrétien, musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien à Paris, divers exercices ont été réalisés afin de sensibiliser chacun au fonctionnement de son corps et à ses propres sensations. Ce ne sont pas des recettes qui ont été données aux musiciens, professionnels de santé et producteurs présents, mais plutôt les bases de bonne préparation et récupération physiques, dans le but que chacun comprenne les enjeux de ces moments.

### Le réveil corporel comme préparation à la scène

Les mouvements liés à la pratique instrumentale sont complexes, sollicitant de nombreuses articulations au même moment, par le travail simultané de plusieurs groupes musculaires parfois antagonistes. Avant un concert, le principal enjeu est donc de réveiller le corps dans ses dimensions articulaires et musculaires, pour le rendre disponible à un maximum de postures et de gestes durant le concert à venir. Les articulations fonctionnent effectivement mieux dans certains angles, et les muscles dans certaines longueurs, qui sont les longueurs moyennes, correspondant aux meilleurs angles articulaires. Ce travail de réveil peut être effectué à travers des exercices dynamiques

de perception corporelle. En bougeant telle ou telle partie de son corps, le musicien doit se demander s'il sent bien ce qu'il fait, en prêtant attention à chaque muscle, chaque articulation. Ces exercices peuvent être faits avant un concert, avant de monter sur scène ou bien en amont, mais aussi avant des répétitions et sessions d'enregistrement. Rien ne sert de forcer, l'idée est plutôt de faire le tour de son corps dans une idée d'ouverture, contrairement à des sportifs dont la préparation est généralement très ciblée. Rien ne sert non plus de faire des étirements statiques qui fatiguent rapidement les muscles, et qui sont à privilégier pour la récupération. Il est important aussi que chaque musicien se prépare avec son instrument. L'idée est de chercher à avoir les meilleurs alignements, équilibres musculaires, postures et gestes, en fonction du mouvement de jeu à un instant précis. Plutôt que passer en revue tous les morceaux, il est préférable de revoir certains enchaînements spécifiques, en essayant de sentir s'il y a des tensions, où elles sont, et comment les rééquilibrer. En d'autres termes, il faut durant cette phase explorer son jeu en s'assurant d'être en mesure de bouger correctement par rapport à son instrument.

### S'étirer après le concert

L'après concert est un moment riche. L'adrénaline du concert redescend, il faut ranger le matériel, se présenter au merchandising... Il faudrait aussi trouver le temps de s'étirer, soit juste après le concert, soit quelques heures après, voire le lendemain matin en dernier recours. Les étirements, exercices statiques cette fois-ci, vont permettre de pallier au raccourcissement des muscles survenu au cours de la performance, dû aux tensions physiques et sociales. Les muscles de la chaîne postérieure sont également raccourcis par les heures passées assis, dans un van, sur une chaise ou sur un canapé. Cette phase prend plus de temps, mais elle est primordiale pour remettre les muscles à zéro. L'important est là aussi de sentir ces muscles, de veiller à supprimer toutes les tensions du concert. Sans ça, ils se raccourcissent chaque soir, et, les années passant, le musicien perd son amplitude et donc sa liberté de mouvement.

### En conclusion...

La préparation physique est particulièrement importante pour un musicien. Elle permet au corps de tenir le temps d'un concert, d'une tournée, voire d'une

carrière. Il ne doit pas s'agir d'un travail ponctuel, mais d'un travail effectué avant et après chaque concert, voire quotidiennement. Le musicien doit d'abord s'entraîner à sentir ces muscles, ces articulations. Par cet entraînement, il ira de plus en plus vite, pourra affiner ses sensations mais aussi les trouver plus facilement. Il sera ainsi plus efficace en concert pour trouver les bons gestes et les bonnes postures, adaptés à ce qu'il joue à cet instant précis. Il sera aussi à même de sentir les tensions, les localiser, et les relâcher, lors de sa préparation et de sa récupération, et même en plein concert.

Par ailleurs, ce travail intérieur peut aussi être un moment qui permet au musicien de se recentrer sur lui-même, dans un contexte de tournée où il n'est jamais vraiment seul. Il peut donc aussi trouver un intérêt psychologique, une façon de se concentrer grâce à ces exercices, bien qu'ils soient purement mécaniques.



## Remerciements

Médecine des Arts, la FEDELIMA et le Moloco tiennent à remercier l'ensemble des intervenants qui ont animé ce premier colloque sur la santé du musicien dans les musiques actuelles. Un remerciement tout particulier à Eric et Laurence Dufour pour leur grand investissement dans ce projet et à Clémence Dufour qui a soigneusement retranscrit et synthétisé l'ensemble des interventions.

## Partenaires

Les partenaires du Moloco : la DRAC de Bourgogne Franche-Comté, Pays de Montbéliard Agglomération, la Région Bourgogne Franche-Comté, le Conseil Départemental du Doubs, la SACEM, le CNV et le Crédit Mutuel.

Les partenaires de la FEDELIMA : Ministère de la Culture / Direction Générale de la Création Artistique.

