

# MÊME PAS MAL!

À l'image de la société actuelle qui attribue à la notion de santé une place cruciale, le musicien se soucie-t-il assez de la sienne? Alors que toujours plus de gens recherchent une approche de la médecine plus préventive que thérapeutique en accordant une attention particulière à leur état physique et mental, le milieu musical place-t-il lui aussi la notion de bien-être parmi ses principaux enjeux?

PAR ROMAINE DELALOYE

Les pages qui suivent tentent d'aborder ces questions et non de donner une image terrifiante des pathologies qui peuvent toucher le musicien. L'idée est principalement d'ouvrir le débat, de susciter la discussion, de lancer des pistes de réflexion... Car s'il y a bien deux choses sur lesquelles tous les intervenants de ce dossier s'accordent, c'est que le sujet est, encore en 2018, des plus tabous dans le milieu musical, que la mise en œuvre d'actions concrètes pour aider le musicien face à des soucis de santé n'en est qu'à ses prémices en Suisse.

Du côté de la musique classique, le musicien fait souvent partie d'organisations qui s'attellent de plus en plus à le soutenir dans une démarche de réduction des risques, telle que nous le présente le directeur exécutif de l'Orchestre de Chambre de Lausanne. Pour le jazz et les musiques actuelles, les comportements semblent reposer sur la seule volonté de l'artiste. De plus, de nombreuses études, souvent bien relayées par les médias, tendent à attribuer des types de problèmes à certains styles musicaux. Certes, les réalités propres à la pratique des musiques classique, jazz ou actuelle induisent une prédisposition à certains maux. Toutefois, mis à part les pathologies physiques clairement associées à des familles d'instruments, les risques pouvant nuire à la santé du musicien sont nombreux et peuvent toucher quiconque. L'important est donc avant tout d'en prendre – ou faire prendre – conscience afin de les prévenir et les limiter, et les écoles de musique, notamment, doivent être là pour ça.

En regard de l'aspect préventif, la prise en charge de ces maux s'organise de mieux en mieux. Pour soigner le musicien, un traitement pluridisciplinaire est nécessaire, c'est en cela que la compétence de médecins comprenant tous leurs enjeux est essentielle. Des structures telles que l'Association Suisse de Médecine pour Musiciens ou l'Association Médecine des arts en France, nées il y a quelques dizaines d'années seulement, valorisent le développement et l'accès à la médecine pour musiciens. Elles sont de précieuses sources de connaissances sur lesquelles ces derniers peuvent s'appuyer, de la manière la plus discrète souhaitée.

L'autre aspect de la pratique musicale mis en lumière ici est sa dimension bienfaisante. Tout individu, jeune ou moins jeune, obtiendra des effets bénéfiques sur sa santé psychique en pratiquant une activité musicale. Celle-ci pourra aussi lui apporter un regard différent sur le corps, la manière de l'utiliser et d'en prendre soin. C'est à croire que, comme le sport, la pratique d'une activité musicale régulière peut avoir de nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés, sur les fonctionnalités du cerveau, par exemple. Les sportifs-musiciens nous survivront-ils?

Toutefois, même si le bien-être du musicien fait partie d'une prise de conscience sociale, la vraie démarche est avant tout personnelle. Il n'est jamais trop tard – ni trop tôt! – pour se poser les questions qui permettront d'entretenir la symbiose entre son bien-être et l'atteinte de ses objectifs de réussite.

10

SANTÉ DANS LE RÉTRO

14

CARNET DE VACCINATION  
DU MUSICIEN

# LA SANTÉ DU MUSICIEN DANS LE RÉTRO

PAR ANTONIN SCHERRER

Coup d'œil rétrospectif dans les archives de l'école, à la recherche des premières traces d'une prise de conscience institutionnelle de la problématique liée à la santé du musicien.

Autant le dire d'emblée : la moisson a été plutôt maigre. Tous les procès-verbaux de l'institution âgée de plus de 150 ans n'ont certes pas été passés en revue, mais force est de constater que le thème de la santé du musicien figure pendant une grande partie de cette histoire aux abonnés absents. Celui-ci n'apparaît comme sujet d'intérêt digne de ce nom qu'avec l'avènement, ces dernières années, de la recherche appliquée, ainsi qu'avec l'élargissement de l'offre académique, matérialisé par le développement des cours à option. La santé n'est évidemment pas totalement absente du discours pédagogique, loin s'en faut – de nombreuses initiatives personnelles de professeurs en témoignent, dès la fondation du Conservatoire de Lausanne en 1861 –, mais celle-ci a été pendant longtemps considérée comme du ressort exclusif de l'enseignant, dans son rapport individuel à l'élève... quand ce n'est pas de la responsabilité de l'élève lui-même !

*Gustave-Adolphe Koëlla*



ET SES EXERCICES DE CHANT

Ce n'est pas un hasard si c'est dans le champ de l'enseignement vocal qu'apparaissent les premières prises de conscience « officielles » : la voix est de tous les instruments celui qui entretient le rapport le plus intime et immédiat avec le corps; cela devient plus évident encore lorsque cette voix, sur une scène d'opéra, est appelée à se conjuguer au mouvement: l'Atelier lyrique est l'un des premiers, au début des années 2000, à inscrire le corps au sens large dans le cursus. La première trace imprimée porte la signature du fondateur et pionnier Gustave-Adolphe Koëlla (1822-1905), qui inscrit cette conscience corporelle en préambule de ses *Exercices de chant adoptés par les classes de l'Institut de Musique à Lausanne*.



« Les élèves timides, impressionnables ou nerveux éprouvent une grande difficulté à acquérir une tenue naturelle et gracieuse, écrit-il. La timidité surtout est un grand

obstacle au progrès. L'élève qui en est affligé cherchera, pendant la leçon, à ne pas se laisser troubler par les regards du professeur et des personnes présentes et s'observera dans une grande glace placée à cet effet. Nous ne saurions du reste trop engager les élèves, une fois les premières difficultés vaincues, à concentrer leur attention entière sur les fonctions multiples et compliquées que réclame la formation de la voix et à s'absorber complètement dans l'analyse du jeu de l'appareil vocal; ils doivent oublier ce qui se passe autour d'eux et devenir tout oreille pour chercher à juger par eux-mêmes de la qualité des sons émis. En étudiant chez lui, l'élève doit le faire debout devant le piano, sur lequel il placera un petit miroir afin de surveiller sa tenue générale, celle de la bouche, etc. Avec une des mains, il peut jouer les exercices ou les accompagner. »

*Ernest Schelling*

UNE CARRIÈRE ÉCOURTÉE



Koëlla est d'autant mieux placé pour évoquer ce sujet délicat qu'il a lui-même souffert d'une grave affection du larynx, qui l'a contraint à mettre entre parenthèses son activité de professeur de chant et de directeur de chorales à partir de 1874. Les cas de problèmes physiques, temporaires ou chroniques, au sein du corps enseignant sont d'ailleurs nombreux, mais



Les élèves timides,  
impressionnables ou nerveux éprouvent  
**UNE GRANDE DIFFICULTÉ**  
à acquérir une tenue naturelle et gracieuse

Gustave-Adolphe Koëlla



rarement thématés et encore moins diffusés – pour des raisons que l'on peut aisément comprendre. C'est chez les pianistes que les évocations sont les plus fournies. On peut citer le cas d'Ernest Schelling (1876-1939), enfant prodige du piano. Disciple de Moriz Moszkowski à Paris (le professeur de Vlado Perlemuter), de Teodor Leszetycki à Vienne (comme son mentor Paderewski) et de Karl Barth à Berlin (le maître d'Arthur Rubinstein et de Wilhelm Kempff), ce musicien américano-suisse est le plus jeune élève jamais admis au Conservatoire de Paris : il a 7 ans lorsqu'il intègre la classe de Georges Mathias, un disciple de Frédéric Chopin. Mais sa carrière fulgurante – qui passe notamment par le Conservatoire de Lausanne en 1890 à la faveur d'un récital remarquable, « marketé » à l'américaine ! – bascule du jour au lendemain pour cause de névrite, une lésion inflammatoire des nerfs. Il faut l'intervention *in extremis* d'Ignace Paderewski, qui le prend pendant quatre ans sous son aile, chez lui à Riond-Bosson près de Morges, pour éviter le naufrage. Il ne s'en remettra jamais complètement et réorientera sa carrière vers la composition et la direction d'orchestre.

*Alfred Cortot*

ET SES « PRINCIPES RATIONNELS »



Est-ce en repensant à la trajectoire tragique de Schelling – son ami et partenaire de musique de chambre – qu'Alfred Pochon (1878-1959), violoniste et directeur du Conservatoire de 1941 à 1957, a demandé après-guerre à Alfred Cortot de transmettre son savoir à la rue du Midi, au gré de masterclasses qui mettent à l'honneur ses fameux « Principes rationnels de la technique pianistique » ? Ceux-ci ont en effet la particularité de se détacher des méthodes traditionnelles pour privilégier une approche individuelle du piano, c'est-à-dire en accord avec les spécificités physiologiques de chaque interprète. « Ces principes débutent par des exercices de gymnastique journalière », résume le professeur de piano Jean Perrin dans un compte-rendu publié en 1951. « Ils insistent sur la nécessité d'une absolue détente musculaire, qui est l'indispensable complément de l'affermissement des doigts. Les *Principes rationnels* d'Alfred Cortot illustrent ainsi pour l'élève les deux piliers d'un beau mécanisme pia-



**Le 12 octobre 1890, le jeune Ernest Schelling (14 ans), « pianiste-virtuose suisse-américain » donne un récital de haut vol au Conservatoire de Lausanne : une ascension foudroyante qui sera malheureusement stoppée nette**

**Alfred Cortot entouré de quelques étudiantes manifestement ravies et du directeur du Conservatoire de Lausanne, Alfred Pochon, lors de l'un des fameux cours d'interprétation, qu'il donne de 1948 à 1956. Il arrive en terrain « conquis » puisqu'en amont sa disciple Denise Bidal a déjà consacré de nombreux cours à ses « Principes rationnels de la technique pianistique »**

nistique : la souplesse du poignet, du bras, de l'épaule et la fermeté des doigts. »

Disciple de Cortot à l'Ecole Normale de Paris avant de devenir le « porte-voix » de ses *Principes* à travers son enseignement au Conservatoire de Lausanne, Denise Bidal (1912-1989) complète le tableau, sous la plume d'Henri Jaton dans la *Gazette musicale* du Conservatoire : « Si grand est l'ascendant de Cortot qu'il entraîne l'élève, stimule son intelligence, son imagination, son enthousiasme, son ardeur. En un mot, il l'aide à se dépasser. [...] Cortot s'intéresse à chaque élève, quels que soient ses dons et son niveau ; il l'écoute avec une attention extrême, se souvenant après plusieurs exécutions successives de la particularité de chacune d'elles. Si Cortot ne supporte pas la prétention, la virtuosité indifférente, il témoigne d'une bienveillante compréhension dès qu'une exécution fait preuve de vie, de sensibilité, de respect. Plus l'exécutant possède de qualités, plus grande est l'exigence



de Cortot. C'est par cette exigence qu'il nous entraîne avec lui si haut et si loin. [...] Il existe plus d'un malentendu. Certains considèrent ses exercices comme la panacée providentielle infaillible à toutes les difficultés du piano. Rien n'est plus faux : si les principes techniques d'Alfred Cortot prétendent à juste titre résoudre tous les problèmes de la technique pianistique, leur application est strictement individuelle, et ne peut s'accomplir sans la contribution consciente de l'élève. [...] Alfred Cortot se montre l'ennemi déclaré de toutes les formules d'exercices anonymes et « standards » par lesquels l'enseignement routinier croyait arriver à la possession d'un mécanisme irréprochable. »

#### SENSIBILISATION AU ROYAL COLLEGE DE LONDRES



On constate que la prise de conscience de la dimension corporelle de la pratique musicale est bien là, mais elle se limite à ce stade à une appréhension combinée du phénomène, tout entière focalisée sur la finalité artistique du geste musical, et qui est le fait de surcroît d'un nombre limité de pédagogues, qui ont été pour la plupart eux-mêmes entravés dans leur pratique avant d'en prendre réellement conscience. Il faut attendre 2011 et un numéro de NUANCES consacré à la recherche pour aborder « institutionnellement » le sujet. Et encore : la focale ne se situe pas à Lausanne mais à Londres, où le journaliste Jonas Pulver est allé enquêter du côté du Royal College of Music : « Parce qu'avant le violon, la harpe ou le basson, c'est le corps qui sert d'instrument primordial au musicien, le Royal College of Music de Londres a mis sur pied une série d'activités consacrées à la santé et au bien-être des futurs diplômés. *Healthy body, healthy mind, healthy music* : c'est sous ce slogan que sont regroupés les séminaires proposés aux étudiants. Ils abordent des questions aussi diverses que l'aspect physiologique de la pratique musicale, les dangereux rapports entre performance, alcool et produits stupéfiants ou encore la prévention des troubles de l'ouïe au sein du métier. Derrière ces applications pratiques, on trouve un projet d'investigation à grande échelle baptisé *Fit to perform : profiling musicians physical and mental health*, initié il y a cinq ans. À travers une série de questionnaires, nous avons découvert que les blessures et la souffrance physique sont largement répandues parmi les jeunes qui fréquentent nos classes, explique Aaron Williamon, responsable du Centre for Performance Science au Royal College of Music. Nous

*nous sommes aperçus qu'en appliquant les mêmes critères de définition de la douleur, 50% des musiciens professionnels s'en plaignent contre 20% chez les joueurs de rugby. Seuls les danseurs, avec un taux de 80%, sont au-delà de cette statistique. »*

Les instrumentistes qui lisent ces lignes ne seront pas surpris d'apprendre que ces douleurs sont principalement localisées dans les épaules, les bras, les poignets et les mains. Sans parler des cas d'épuisement physique et psychique.

Un sport de haut niveau, la musique ? Le fait même de poser la question démontre combien la prise en charge du corps est encore lacunaire durant le cursus. *Ce qui est ressorti de notre pool de questions, c'est que nos musiciens ne sont pas tous conscients et informés de ces questions liées au respect du corps et à la gestion du stress*, relève Aaron Williamon. *Nous avons donc commencé par proposer une série de tests sur la capacité cardiovasculaire, la souplesse et la force. Notre but est d'avoir un impact direct sur le curriculum. À ce jour, les étudiants sont déjà astreints à suivre cinq séminaires obligatoires autour de ces thématiques. En sus, des cours de yoga, de Pilates et de Tai Chi sont proposés par l'institution. [...] »* Les blessures sont dues pour la plupart à un excès de travail de l'instrument. Que répondre aux professeurs qui exigent de nombreuses heures d'entraînement technique, par ailleurs nécessaires à l'éducation du musicien ? « *Je suis conscient qu'il sera impossible de convaincre 100% des professeurs, mais une bonne partie d'entre eux s'intéresse à ce que nous faisons. Naturellement, il faut travailler. Mais je pense que certaines fois, il s'agit de travail inefficace, surtout s'il est accompli sous l'effet de la pression psychologique.* Aaron Williamon rappelle encore qu'étudiants et professeurs n'ont pas forcément la même morphologie ; ce qui marche pour les uns ne marchera pas forcément pour d'autres. *À cet âge, il est indispensable que les jeunes se sentent responsables de leur propre corps. »*



Nous nous sommes aperçus qu'en appliquant les mêmes critères de définition de la douleur, 50% DES MUSICIENS PROFESSIONNELS S'EN PLAIGNENT contre 20% chez les joueurs de rugby.



# COURS À OPTION SANTÉ



À L'HEMU

Si la discipline n'est pas obligatoire à l'HEMU, l'offre de cours à option favorisant le bien-être des musiciens jouit d'une longue tradition. Parmi la quarantaine de cours proposés dans les plans d'études des formations Master de l'HEMU, une bonne dizaine sont en lien avec la santé. À côté d'options plus classiques telle que l'*histoire de la musique contemporaine* ou plus manifestement en lien avec métier de musicien telle que l'*improvisation*, les cours proposant des clés de prise de conscience et d'amélioration de son corps ont clairement la cote auprès des étudiants. Etoffée au fil des années, voici la liste de ces cours qui ont pour but de prévenir et d'aider les musiciens face aux risques qu'ils pourraient rencontrer dans la pratique musicale :



## PRATIQUE CORPORELLE

Renaud Berger & Marc Mayoraz

**Prendre conscience de son corps, premier instrument pour manipuler le second, l'instrument de musique.**

Training corporel: un travail en profondeur sur la structure du corps. Le corps est travaillé en mouvement dans son entier, afin d'y développer l'harmonie physique et psychique. Travail sur la posture, la souplesse, la respiration, les impulsions qui font naître le son, le rapport à l'espace et aux autres inter-prètes.



## MÉTHODE FELDENKRAIS

Claire-Andrée Mottet-Rio & Fiona Battersby

**« Plus de qualité dans le mouvement, plus de qualité dans la vie. » M. Feldenkrais**

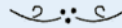
Prise de conscience par des mouvements permettant d'acquérir une meilleure coordination et ouvrant de nouvelles options dans la façon de se mouvoir. Développer la qualité d'attention à soi, à son instrument, aux autres et affiner sa présence et aiguiser l'élan spontané du jeu.

## POSTURE ET PRÉVENTIONS DES PATHOLOGIES

Isabelle Campion

**« Quand on corrige le geste, la douleur part en jouant. Et la performance musicale s'accroît! » I. Campion**

Identification et évaluation des risques liés à la pratique instrumentale/vocale. Optimisation du geste et du confort de jeu. Données de base en anatomie et physiologie instrumentale permettant de comprendre les clés d'un équilibre corporel global à l'instrument.



## TAI CHI & QI GONG

Nicole Henriod

**« Des gestes répétitifs, fluides, souples et légers. » P. Amoyal**

C'est ainsi que le célèbre violoniste décrivait l'entraînement physique quotidien idéal d'un musicien lors d'un symposium. Et c'est la définition même de ces deux disciplines chinoises millénaires. Prévention contre les blocages et douleurs qui sont souvent les effets secondaires d'une posture contraignante. Maintenir ou acquérir de la souplesse tout en portant attention à la respiration, la concentration, la mémorisation, au rythme, au relâchement et à la finesse et contrôle du geste.

## TECHNIQUE ALEXANDER

Mireille et Urs Neuhaus-Gachet

**« Cessez le faux, le juste se fera de lui-même. » F.M. Alexander**

Travail orienté à partir de problèmes, besoins ou interrogations rencontrés par les musiciens. Approche pratique et simple permettant rapidement des mouvements plus libres, une respiration améliorée, une minimisation des dangers de blessures (tendinites, extinction de voix, etc.) et une meilleure gestion du stress.



## RYTHMIQUE

Marie Reymond & Pascale Rochat Martinet

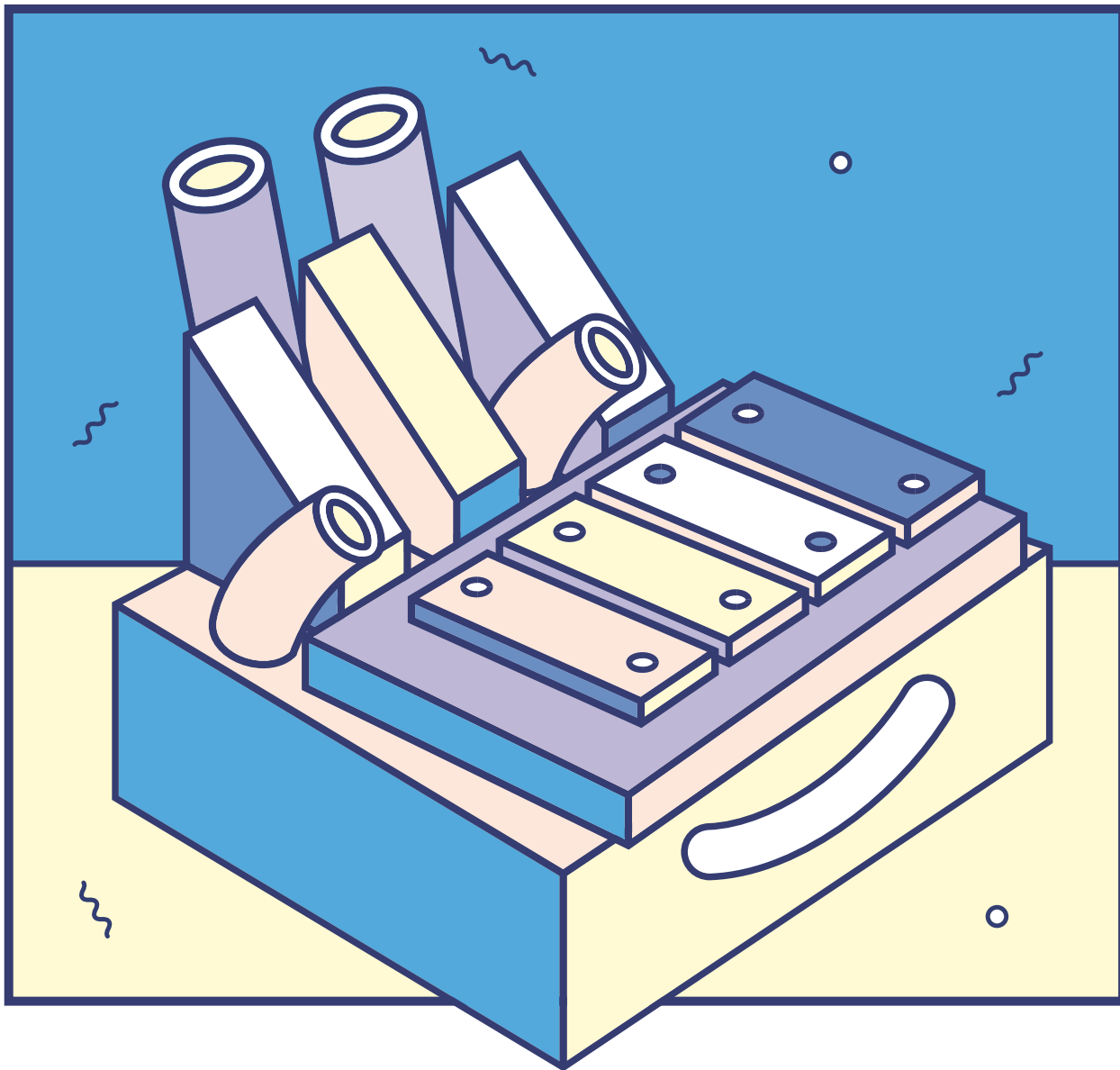
**« On n'écoute pas la musique uniquement avec les oreilles, on l'entend résonner dans le corps tout entier, dans le cerveau et dans le cœur. » E. Jaques-Dalcroze**

Utilisation de tous les aspects de la musique à travers le mouvement et l'espace afin d'harmoniser la personne, d'accroître sa qualité d'écoute, de renforcer son sens rythmique et mélodique, de développer sa conscience corporelle et stimuler la créativité.



## ET AU CONSERVATOIRE DE LAUSANNE ?

Pour ce qui est des plus jeunes, la prévention émane directement de chaque professeur envers les besoins spécifiques de l'élève et son entourage. Depuis quelques années, un cours à option, accessible à tout enfant dès 12 ans, propose une préparation anti-stress aux examens et auditions de musique.



# CARNET DE VACCINATION DU MUSICIEN

PAR  
ANTONIN SCHERRER  
JULIEN GREMAUD  
JENNIFER JOTTERAND  
ROMAINE DELALOYE

En mars 2018 s'est déroulée à l'HEMU une toute première journée autour du trac et du stress, ouverte aux étudiants comme aux professeurs. À l'origine de cette rencontre, la violoniste Virginie Robilliard qui en est sortie renforcée dans son intérêt pour ces questions essentielles. Le trompettiste et sophrologue Jörg Schneider était aussi au rendez-vous pour présenter son approche de la problématique.

VIRGINIE ROBILIARD

## PAS D'ÉMOTION SANS TRAC!

Née en 1970 dans une famille de musiciens, Virginie Robilliard débute le violon à l'âge de 4 ans. Elle étudie au CNSM de Lyon, puis à la Juilliard School de New York. Elle devient soliste internationale et fonde une école de violon à Caracas, avec le soutien de la Fondation Mozarteum, où elle demeure pendant huit ans. Professeur de violon à l'HEMU depuis 2015, elle a commencé à s'intéresser au trac en enseignant, frappée par l'immense stress qui emparait certains de ses étudiants au moment des examens.

### TOUT LE MONDE EST-IL SUJET AU TRAC ?

Oui, mais personne n'en parle. J'ai réalisé qu'au temps de David Oïstrakh cette notion relevait même du tabou : aucune mention nulle part, sans doute parce que l'on craint de l'avouer, parce que cela ne brille pas dans le pressbook, on se débrouille comme on peut – certains pensent trouver une solution en buvant un verre avant d'entrer sur scène... Et pourtant, tant de grands artistes souffrent du trac, ce qui ne les empêche pas d'être merveilleux. Le trac nous rend vivant, il exprime notre envie de donner le meilleur de nous-même et nous place dans un moment de conscience totale, un vertige comparable à une « petite mort », révélateur et indissociable de notre condition d'artiste.

### SOUFFREZ-VOUS VOUS-MÊME DU TRAC ?

J'ai toujours eu le trac, mais je n'en ai jamais souffert. J'ose dire que j'aime avoir le trac : cette adrénaline, cette excitation me sont nécessaires. C'est ce que je nommerais le « trac positif ». Il y a bien sûr des nuances, des jours où je le ressens plus fortement que d'autres. Cela peut dépendre des gens qui se trouvent dans la salle, de l'importance de l'événement, de

la difficulté de l'œuvre... mais pas seulement : il n'y a aucune logique dans tout cela. Le trac que j'aime le moins est peut-être celui qui s'empare de moi durant la journée du concert ou les jours d'avant. Et puis il y a ce moment de vide qui précède l'entrée sur scène : cet instant de vertige durant lequel on se demande ce que l'on fait là, prêt à se livrer à plusieurs centaines de personnes devant un orchestre symphonique dans des œuvres d'une exigence extrême. Et pourtant j'aime ce moment car c'est l'occasion de tout donner, de me transcender ! Et quelle joie au moment des applaudissements d'avoir pu surmonter cette peur et d'avoir transmis la musique ! Rien n'égale ce sentiment. À l'inverse, je ne saurais que faire de l'énergie accumulée si le concert était soudainement annulé. Si mon trac venait un jour à disparaître, je pense qu'il serait temps pour moi de ranger mon violon.

### N'Y A-T-IL PAS DES MOYENS DE L'ATTÉNUER ?

Bien sûr. Dans les moments de vide qui précèdent l'événement, je me concentre, je respire ; si je me sens trop vulnérable, je m'envoie des pensées positives et surtout je me connecte à la musique et à ce que je souhaite transmettre dans cet espace sacré où tout est possible. Je me relie à la raison profonde pour laquelle j'ai décidé de monter sur scène. Il est essentiel également d'accepter sa peur, de ne pas la nier. Rien ne sert de lutter, cela ne fait que nous épuiser : il faut porter ses doutes avec soi, quoi qu'il advienne, jusqu'au

## 3 EXERCICES DE RESPIRATION

**1.** Ce premier exercice se pratique **AUSSI BIEN AVANT UN CONCERT QUE DANS SON QUOTIDIEN** : inspirer profondément en levant les bras, puis expirer en relâchant la partie haute du corps ; en restant un petit moment la tête en bas, relâcher les épaules, le cou, la tête – cela permet au cerveau de s'oxygéner et à l'ensemble du corps de se calmer.

**2.** Un autre exercice, plus tonique, **AIDE À RELÂCHER LES TENSIONS** : inspirer en levant les avant-bras, poings serrés, puis lâcher les bras d'un coup vers le bas tout en expirant.

**3.** **SI L'ON SE SENT FRAGILE, VULNÉRABLE AVANT D'ENTRER SUR SCÈNE**, je cite volontiers cet exercice tout simple que m'a recommandé ma sœur, qui est coach pour musiciens : lever les deux bras au ciel en inspirant, puis rester un moment dans cette position en s'envoyant des pensées positives ; c'est une posture qui favorise à la fois l'oxygénation et l'estime de soi.



moment du concert. J'aime à citer en exemple ce rituel samourai qui consiste, avant la bataille, à tendre tous ensemble son sabre dans la même direction, en plaçant sa peur à son extrémité, puis à le ranger dans son fourreau, ce qui permet à la peur d'être canalisée et aussi acceptée dans le même geste.

### POURQUOI A-T-ON PEUR ?

La peur, dans ce contexte, est intimement reliée à l'ego – peur de ne pas réussir, de faire une erreur, du jugement des autres, d'être critiqué, de ne pas être apprécié, au final : de ne pas être aimé ! Mais on a surtout peur... de dire que l'on a peur ! Question de superstition ? de gêne ? On évite aussi le sujet parce que l'on ne sait pas comment l'expliquer. C'est comme cela que l'on en vient à la cacher. J'ai été choquée d'apprendre par des étudiants que certains professeurs préconisaient le bétabloquant (médicament utilisé en cardiologie qui bloque l'action des médiateurs du système adrénergique tels que l'adrénaline) comme solution : il existe tant d'autres manières de gérer son trac ! C'est cette triste découverte qui m'a convaincue de la nécessité de mettre sur pied une journée de sensibilisation au sein de l'HEMU. Les témoignages qui ont découlé concernant les effets du bétabloquant n'ont fait que renforcer ma conviction. C'est aussi le cas d'Isabelle Campion, kinésithérapeute en médecine du sport et des arts, qui ne préconise ce type de médicament qu'en de très rares cas, sur des périodes limitées et en combinaison avec un travail de fond. Elle recommande entre autres de se visualiser sur scène dans une sorte de méditation et d'équilibrer psychiquement le sentiment de dévalorisation que crée la peur. Si le bétabloquant n'est pas addictif en tant que tel, il provoque en effet à terme une dépendance psychique en forme d'oreiller de paresse, qui conduit certains étudiants à en prendre même pour aller au cours.

### LE BÉTABLOQUANT A L'AVANTAGE D'ATTÉNUER DES SYMPTÔMES FRANCHEMENT DÉSAGRÉABLES, VOIRE HANDICAPANTS, COMME LES TREMBLEMENTS...

Tout cela est certes très séduisant sur le papier, mais on oublie qu'à la base, le bétabloquant a été conçu pour accompagner les opérations du cœur en ralentissant ses battements et qu'au-delà de la disparition de certains signes de trac, il provoque un état de neutralité émotionnelle qui empêche la pleine expression de ses émotions... ce qui est pour le moins paradoxal – pour ne pas dire un comble – lorsque l'on est un artiste et que l'émotion est au cœur de notre métier ! De plus, réussir un examen sous bétabloquants peut fragiliser l'auto-estime puisque le succès est à partager avec un médicament qui a modifié notre comportement.

### QUELLES SONT LES MÉTHODES DÈS LORS PRÉCONISÉES ?

Il convient d'abord de dissocier le trac – qui concerne un moment précis, ponctuel, de la vie du musicien : le concert, l'examen – du stress, qui est un état plus général et déborde du strict cadre de l'activité artistique. C'est essentiellement de ce premier qu'il a été question lors de cette journée de sensibilisation à l'HEMU. Avec la comédienne Marie-Laurence Tartas, les participants ont abordé la question de l'entrée sur scène, de ce moment crucial (et rarement travaillé dans les cours) du premier contact avec le public ou un jury : qu'est-ce que l'on met en avant, à quelle vitesse se présente-t-on ? On se rend compte alors que cette problématique du rapport à l'espace – de sa prise de possession, de l'appréhension des autres et de son instrument – est indissociable d'un travail sur la confiance en soi. Et qu'en appui, de très nombreuses pratiques peuvent être mises en place, comme des exercices de respiration ou de sophrologie.

### LA PEUR N'EST-ELLE PAS DIFFÉRENTE EN EXAMEN QU'EN CONCERT, PLUS PROCHE D'UNE FORME DE PARANOÏA ?

Lors d'un sondage à main levée réalisé durant la journée, il est clairement ressorti que les étudiants craignaient davantage les examens que les concerts. C'est un moment où ils sont jugés et qui peut être parfois décisif dans leur vie professionnelle, ce qui m'a fait me demander s'il n'y avait pas également un effort à faire du côté des institutions et en particulier des jurés. Pour y siéger régulièrement, j'ai conscience que l'on renvoie une image assez dure et que l'on ne perdrait rien à la « ré-humaniser », à travers de petits détails comme soigner la manière de dire bonjour, sourire ou consacrer davantage de temps à chacun après les épreuves, ce qui est heureusement le cas à l'HEMU. La musique est de toute manière

Si mon trac venait un jour à disparaître, je pense qu'il serait temps pour moi de ranger mon violon.

VIRGINIE ROBILLIARD

exigeante par nature et les étudiants en ont pleinement conscience : les jurés ne doivent pas tant être là pour le leur rappeler, mais plutôt pour les encourager, les accompagner, leur offrir davantage qu'une note ou une notification d'échec – une motivation supplémentaire, juste, pertinente et constructive. De mon côté, j'essaie d'expliquer à mes étudiants que les personnes qui les évaluent ne sont pas des monstres mais des musiciens dotés d'une riche expérience, également passionnés par la musique et dont il s'agit pour eux de tirer profit.



Nous autres artistes sommes beaucoup moins sensibilisés que les sportifs par exemple à cette question, pourtant essentielle, de la santé au travail.

JÖRG SCHNEIDER

JÖRG SCHNEIDER

## AMÉLIORER SA PERCEPTION DE LA RÉALITÉ

Jörg Schneider n'est pas thérapeute « de naissance » : il est venu à pratiquer puis à transmettre la sophrologie caycédienne suite à un accident survenu dans sa vie professionnelle – une blessure aux lèvres. Trompettiste alémanique actif depuis 1993 au sein du Collegium Novum de Zurich, soliste de l'Orchestre symphonique Bienne-Soleure, il est aussi compositeur et animateur du quatuor Blas i Juzz et du Jazz Trio (deux ensembles documentés par d'excellents enregistrements sous le label Unit Records).

« Dix minutes d'introduction et quarante minutes d'atelier ne sont évidemment pas suffisantes pour appréhender pleinement tous les ressorts de la pratique sophrologique, pour en faire l'expérience dans la multiplicité de ses facettes, mais ce premier contact a permis de sensibiliser ces professionnels (ou futurs professionnels) à une discipline qu'ils ne connaissent souvent pas, ou mal. Musicien moi-même, actif sur scène depuis plus de trois décennies, j'ai pu me rendre compte que nous autres artistes sommes beaucoup moins sensibilisés que les sportifs par exemple à cette question, pourtant essentielle, de la santé au travail ; le lien fait défaut entre les médecins et les milieux de la prévention. »

On parle ici non seulement de préparation mentale aux concours et aux examens, mais aussi de gestion du trac, de troubles du sommeil, d'acouphènes... « La sophrologie caycédienne, que je pratique professionnellement depuis 2017 au sein de mes cabinets de Lausanne et de Bienne, s'appuie sur différents piliers théoriques. Elle comprend des exercices pratiques – millénaires pour certains – qui permettent une activation globale du corps et de l'esprit et renforcent les structures psychiques, physiques et mentales. » Ce n'est pas un hasard si Jörg Schneider ne reçoit pas uniquement des sportifs et des musiciens, mais aussi « monsieur et madame

tout le monde»... qui peine à dormir, souffre de phobies ou souhaite vaincre ses douleurs. Sur son site internet – [www.sofroy.ch](http://www.sofroy.ch), Jörg Schneider nous renseigne sur l'origine et les bases théoriques et pratiques de la sophrologie :

« La sophrologie caycédienne est une forme d'apprentissage de la conscience pour activer le corps et l'esprit en pleine conscience et pour intégrer le vécu. Le terme *sophrologie* est composé à partir de trois mots grecs : *sos*, l'harmonie ou l'équilibre, *phren*, la conscience et *logos*, la science. La sophrologie n'est donc rien moins que la science de la conscience harmonieuse. Son objectif est en effet d'atteindre un point d'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. Le fondateur de la sophrologie est le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo (1932-2017), qui a mis au point cette méthode à Madrid, en 1960. Dans une des théories de la sophrologie, trois états de conscience sont décrits : la veille, le sommeil et le niveau dit *sophroliminal*. Il s'agit d'un état entre la veille et le sommeil, qui se caractérise par une profonde détente et une capacité de perception accrue. Une séance de sophrologie vise donc à favoriser, grâce à l'intentionnalité, cet état, à le maintenir de manière prolongée et à agir positivement sur la conscience. »



BENOÎT BRAESCU

## LES MUSICIENS MÉCONNAISSENT LEUR CORPS!

Directeur exécutif de l'Orchestre de Chambre de Lausanne (OCL) depuis 2010, après avoir assumé la même fonction pendant une décennie à l'Orchestre philharmonique de Radio-France, Benoît Braescu se trouve aux premières loges pour jauger de l'état de santé des musiciens professionnels. Fondé sur une longue expérience et l'envie sincère de voir les choses évoluer – car c'est non seulement la santé d'hommes et de femmes qui est en jeu, mais également celle de toute l'institution –, son constat est préoccupant.

### QUELLE PLACE LA SANTÉ DES MUSICIENS OCCUPE-T-ELLE DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

S'en soucier relève d'abord d'une obligation légale de l'employeur, mais la question déborde largement du cadre juridique dès lors qu'elle impacte le fonctionnement même du groupe et qu'elle touche des personnes que l'on côtoie au quotidien. Difficile en effet de ne pas se sentir interpellé lorsque l'on voit des jeunes sortant des études faire fi des mises en garde qu'on leur adresse simplement parce qu'à 25 ans ils ne ressentent pas, ou pas encore, les effets de leurs

mauvaises habitudes. Avec les mouvements très physiques qu'ils répètent inlassablement au quotidien, ils ne sont en rien différents des sportifs de haut niveau et doivent par conséquent se comporter comme tels : mettre tout en œuvre pour retarder l'usure inexorable qu'exercent de telles pratiques sur leur corps. Éviter par exemple d'étreindre son violon en hiver avec un caprice de Paganini, sans échauffement, alors que celui-ci sort juste de son étui, de la même façon qu'un Usain Bolt ne va pas se lancer dans un 100 mètres à pleins poumons avant de s'être correctement chauffé et hydraté.

### QUELS SONT LES PRINCIPAUX TYPES DE PROBLÈMES DE SANTÉ QUE VOUS RENCONTREZ À L'ORCHESTRE ?

Il y a les problèmes spécifiques à chaque instrument et familles d'instruments, et les problèmes communs à tous. Parmi ces derniers, les pathologies musculo-squelettiques liées à la position assise. En tant qu'employeur, nous pouvons intervenir sur le matériel. C'est ce que nous avons fait à l'OCL en remplaçant l'ensemble des chaises par un modèle australien, testé sur une période de deux ans à l'Opéra de Sydney : des chaises à 400 dollars l'unité, à la fois pratiques et réglables – à tous les niveaux : dans la hauteur, dans la profondeur (permettant un angle confortable pour les jambes) et au niveau du soutien lombaire ; des chaises légères et facilement empilables aussi, car il serait un comble de péjorer les conditions de travail du personnel technique à l'autre bout de la chaîne quand on tente d'améliorer celles des musiciens !

## 6 TRUCS À PIQUER AUX SPORTIFS

LE QUOTIDIEN DU SPORTIF ET DU MUSICIEN est fait, pour tous deux, d'apprentissage, de répétitions, de pratique et de compétition ou de représentation. Cependant, le musicien utilise certaines chaînes neuromusculaires spécifiques 5 à 8 heures par jour, alors qu'il ne bénéficie pas de suivi médical ou d'entretien physique. Selon l'article « Les troubles de santé des musiciens » de I. Debès, M.-P. Schneider et J. Malchaire, le musicien tout comme le sportif devrait impérativement introduire dans son quotidien ces quelques règles fondamentales :

1. Démarrer son activité par un **ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE**
2. Terminer par des **ÉTIREMENTS**
3. Aménager des **PAUSES** au cours de l'effort
4. Introduire un temps et des **TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION** après un événement ayant demandé beaucoup de préparation
5. Veiller pendant et hors de sa pratique à maintenir une **POSTURE CORRECTE**
6. Maintenir une bonne **HYGIÈNE DE VIE**, à commencer par l'alimentation et le sommeil

Bien entendu, l'idéal reste le suivi par un spécialiste, comme le font la plupart des sportifs de haut niveau. Celui-ci saura alors conseiller chacun en fonction de ses besoins et de ses objectifs.

Avec les mouvements très physiques qu'ils répètent inlassablement, les musiciens ne sont en rien différents des sportifs de haut niveau

BENOÎT BRAESCU

### NE FAUT-IL PAS APPRENDRE ÉGALEMENT COMMENT S'ASSEOIR ?

En effet ! Mais on touche là à la limite de notre engagement en tant qu'institution. Avec un autre orchestre, nous avons engagé un ostéopathe pour un suivi mensuel des musiciens : difficile d'aller plus loin – d'imposer une solution globale, des consultations avec des thérapeutes que les musiciens n'auraient pas choisis – car ce genre de rapport touche à l'intime et revêt une part importante de subjectivité.

### QUE DISAIT L'OSTÉOPATHE DE CETTE FAMEUSE POSITION ASSISE ?

Entre autres que lorsque les musiciens se tiennent mal, ils ont tendance à croiser les jambes, ce qui induit une obstruction de la circulation dans une jambe et un transfert de l'ensemble du poids sur l'autre. Comme pour la plupart de ces pathologies, on parvient à en juguler les effets lorsqu'on a 20 ans – en les contournant et, partant, les aggravant –, mais lorsque l'on en a 40 et l'on commence vraiment à en souffrir, il est souvent déjà trop tard. Et l'assise est un exemple parmi d'autres. Si l'on poursuit dans le registre des problèmes qui touchent l'ensemble des musiciens de l'orchestre, on peut citer la vue, qui est mise à rude épreuve par de longues phases de concentration sur des matériels pas toujours idéalement dimensionnés et imprimés. Raison pour laquelle nous soignons non seulement l'éclairage sur le plateau mais veillons également à la qualité du papier des partitions utilisées.

### NOUS N'AVONS PAS ENCORE ÉVOQUÉ L'OUÏE...

C'est évidemment un point central, sans doute le souci numéro un, amplifié par le fait que l'oreille – bien plus que le dos et les yeux – est considérée par le musicien comme son principal outil de travail, ce qui le conduit parfois à échafauder, la concernant, une perception à la limite de l'irrationnel. Je suis frappé tout d'abord de constater que contrairement aux yeux, dont on se préoccupe assez naturellement l'âge adulte venu, il n'en va pas de même des oreilles. On voit ainsi arriver à l'orchestre de jeunes musiciens qui ont déjà plusieurs années d'excès (sorties dans des boîtes de nuit, écoute abusive au casque, etc.) derrière eux, et là l'employeur



ne peut rien faire ! Sinon organiser des séances de sensibilisation – comme nous le faisons régulièrement à l'OCL, en coordination avec le délégué santé de l'orchestre, le violoniste Gábor Barta – ou, dans le cas précis, faire venir un audiollogue, comme je l'ai fait lorsque je travaillais à Radio-France – dans le contexte, certes, différent d'un orchestre symphonique, où tenir sur un plateau en pleine symphonie de Mahler ou de Bruckner relève de la « torture » pour qui n'y est pas habitué... j'y ai moi-même laissé une partie d'un tympan !

### QUE DIT L'AUDIOLOGUE ?

D'abord que notre acuité auditive est maximale vers 20 ans et qu'ensuite elle baisse naturellement avec l'âge : c'est un phénomène humain inexorable, dont il faut s'accommoder. Ensuite qu'il est de la responsabilité de chacun – en particulier lorsque l'on est musicien – de veiller à ne pas accélérer ce phénomène, en se protégeant lorsque l'on s'expose à des volumes trop intenses et prolongés, comme en discothèque. Je dirais en forme de boutade : ne cherchez pas grief à l'institution si après la répétition vous rentrez chez vous en moto, pour ensuite passer la tondeuse à gazon et finir la journée en boîte de nuit ! Bien sûr, au-delà de la discipline personnelle qui incombe à chacun et du caractère imparable de certaines expositions (comme celle des violonistes aux sons aigus de par la tenue de leur instrument), l'orchestre a plusieurs moyens à sa disposition pour limiter ces nuisances sonores. Sur un plan préventif, il peut recommander aux cordes d'utiliser des bouchons – dispositifs incompatibles avec la pression exercée sur les tympons lors de l'émission du son chez les vents. Grâce aux avancées technologiques, ceux-ci garantissent aujourd'hui une baisse du niveau égale dans



Gábor Barta s'assure du bien-être des musiciens de l'OCL : conditions de travail, matériel ou niveau sonore. Il est en relation avec des thérapeutes spécialisés, organise des stages pour améliorer sa posture et impose chaque deux ans des tests auditifs obligatoires.

tous les registres de fréquences, sans déformation du son. La politique de l'OCL est claire en la matière : aucune limite dans le remboursement, même si les musiciens sont amenés à les remplacer, voire à souhaiter une seconde paire. De plus, nous respectons drastiquement les pauses au milieu des services, car elles offrent à l'oreille un repos phonique nécessaire sur la durée.

**QUE FAIT-ON ALORS  
POUR LES VENTS –  
EN PARTICULIER POUR LES BOIS,  
GÉOGRAPHIQUEMENT  
EXPOSÉS AUX PUISSANTES  
EMBOUCHURES DES CUIVRES  
ET AU FRACAS DES  
PERCUSSIONS AU-DESSUS  
DE LEURS TÊTES ?**

Plusieurs mesures sont envisageables, qui diffèrent beaucoup selon les orchestres. Le plus important à mes yeux – et cela vaut pour toutes les problématiques que nous évoquons ici – est de trouver une solution concertée, prenant en compte le point de vue de toutes les parties. Dans le cas précis, on pense d'abord aux pare-sons. À l'OCL, nous avons testé à peu près tous les modèles disponibles avant de faire notre choix. Mais ces dispositifs ne sont pas la panacée : selon leur positionnement, ils modifient la perception du son des musiciens qui se trouvent face à eux et les conduisent à jouer plus fort... ce qui va évidemment à l'encontre du résultat escompté ! On a la possibilité d'agir sur l'espacement entre les rangées et la hauteur des praticables : une position plus élevée des cuivres permet à leur son de passer par-dessus les protections et de ne gêner ainsi ni leur émission ni les personnes situées devant. Cette solution est privilégiée par de très grands orchestres, comme les Philharmonies de Berlin et de Vienne, qui la préfèrent aux pare-sons, dont ils estiment qu'ils modifient leur son d'ensemble. Certaines institutions vont plus loin en agissant jusque sur la programmation. C'est le cas par exemple de l'Opera North de Leeds, qui fait en sorte d'alterner les productions en fonction du volume sonore généré.

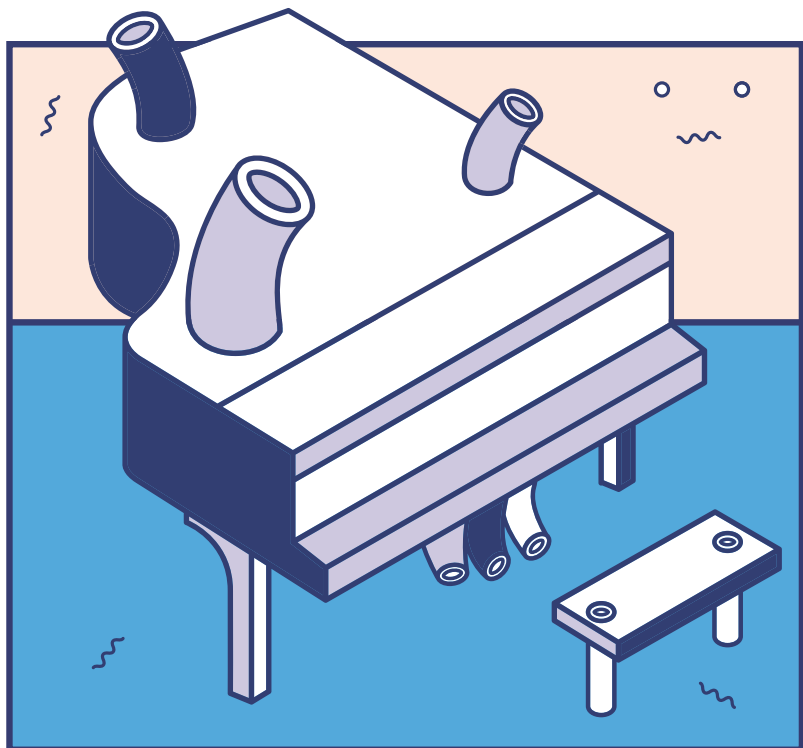
**QU'EN EST-IL DES  
PATHOLOGIES TOUCHANT  
SPÉCIFIQUEMENT  
CERTAINES CATÉGORIES  
D'INSTRUMENTISTES ?**

La première qui me vient à l'esprit est celle liée à l'hygiène buccale des souffleurs : un sujet que j'ai eu l'occasion d'aborder avec plusieurs dentistes. Prenez le cas d'un jeune clarinettiste qui commence l'étude de l'instrument à l'âge de sept ans et se retrouve rapidement à gravir les échelons de l'excellence, soit bien avant de posséder sa dentition définitive. Que se passe-t-il lorsqu'à l'adolescence le jeune homme ou la jeune fille se voit contraint d'entamer un traitement orthodontique ? J'ai encore connu, en débutant dans ce métier, des cas où le professeur plaçait l'élève face à un ultimatum : soit il s'engageait dans le

traitement au risque, selon lui, de perdre toute sa technique, soit il renonçait au traitement et pouvait ainsi poursuivre son « ascension »... Lorsque l'on sait les dégâts qu'un tel choix peut provoquer sur le long terme – déformation progressive de la technique sous le feu des problèmes dentaires non traités, jusqu'au refus de se soigner avec les conséquences catastrophiques que l'on imagine, de telles attitudes sont proprement scandaleuses. De la même manière qu'un violoniste va devoir prendre en compte les pathologies potentielles que fait planer sur lui sa pratique intensive d'un instrument dont la tenue « désaxée » n'a pas grand-chose de naturel, on en revient à l'enjeu fondamental de la responsabilité individuelle de chacun. L'état d'ignorance dans lequel nous voyons arriver les jeunes instrumentistes au sortir des études, ne m'incite pas à un grand optimisme.

**VOUS COMPARIEZ,  
EN DÉBUT D'ENTRETIEN,  
LES MUSICIENS À  
LES SPORTIFS D'ÉLITE :  
NE SONT-CE PAS LÀ  
LES « RISQUES DU MÉTIER » ?**

La différence entre un musicien et un sportif en train de développer une tendinite, c'est que le sportif, en raison d'une connaissance globalement beaucoup plus aiguë de son corps, va s'arrêter avant la blessure, au contraire du musicien qui va attendre jusqu'à n'y plus tenir pour jeter l'éponge, avec des conséquences autrement plus désastreuses. Je préfère



## MUSICIENS MAL LOTIS FACE À L'AI

**ON LE SAIT :** si la compétition est rude entre musiciens, l'épreuve de la retraite ou de l'invalidé – temporaire ou permanente – est toute aussi cruelle. Pays riche et généreux en termes de soutien culturel, la Suisse n'est pourtant pas épargnée par le fléau de la précarité menaçant certaines professions artistiques et, plus techniquement, qui ne rentrent pas dans les cases des salaires théoriques, comme peut l'être une carrière de musicien.

**DANS LE CADRE** d'un excellent reportage intitulé « L'honneur perdu de l'AI », l'émission 36°9 de la RTS se penchait sur le durcissement de l'attribution des rentes, évoquant même un « système discriminant pour les moins nantis ». À ce titre, elle s'intéressait à Sandrine Perroux, ancienne professeure de violoncelle et de solfège. Victime d'une fracture à la cheville suite à un accident de montagne, la musicienne souffre depuis de douleurs chroniques qui l'empêchent de jouer de son instrument, et donc de pratiquer son métier. Or, l'assurance a considéré qu'elle était capable de

travailler à 50%, ne manquant pas de lui rappeler que « chaque assuré est tenu de faire le maximum pour réduire son dommage », c'est à dire éviter d'être à la charge de la société.

« **PLUS VOTRE REVENU EST BAS,** plus vous devez être malade pour avoir droit à des prestations » précise dans l'émission l'avocate et professeure ordinaire en droit de la sécurité sociale Anne-Sylvie Dupont. Des mots qui résonnent comme une mise en garde pour de nombreux professionnels de la musique, au revenu nettement inférieur à la moyenne nationale, à l'instar des CHF 25'000 annuels déclarés par Sandrine. Ce pour deux raisons : les expertises médicales de l'AI peuvent imposer une réorientation, parfois arbitraire, dans un domaine tout sauf artistique ou pédagogique (employée de bureau dans notre exemple). Par ailleurs, et c'est là que le bât blesse, comparant le revenu, à mi-temps, d'une telle profession – soit CHF 27'000 avec celui de Sandrine, l'AI peut dès lors conclure qu'elle ne subit aucune perte de gain.

« **LA MANIÈRE DE CALCULER** les primes pour les artistes et certains indépendants ne leur laisse aucune chance de toucher une rente. Pire, les statistiques montrent que le barème AI exclut 8 femmes sur 10 des prestations. Logique, puisqu'elles gagnent souvent moins que le salaire théorique retenu par l'assurance » conclut l'émission. On ne saurait que conseiller aux futurs musiciens professionnels d'être doublement vigilants.

Sur le site de l'**Association Suisse de Musique SONART**, dont l'objectif est de défendre les intérêts des musiciennes et musiciens suisses sur le plan politico-culturel, sont listées toutes les informations concernant les droits et devoirs des indépendants en terme d'assurances et de sécurité sociale. Par ailleurs, la fondation Caisse de secours de l'Association Suisse des Musiciens a pour but d'aider les membres ou leurs survivants qui se trouvent dans des difficultés financières graves.

largement accorder quinze jours de congé à quelqu'un qui suspecte un tel problème que de prendre le risque que ce problème empire et que l'on doive finalement se passer de ses services pendant plusieurs mois.

Dans une perspective plus large qui touche à la carrière globale du musicien, je trouve urgent d'engager une discussion sur la question du reclassement. Je ne comprends pas pourquoi il est communément admis qu'une carrière de danseur, caractérisée par une mise à l'épreuve corporelle comparable à celle d'un musicien, s'achève vers 40 ou 50 ans (voire avant), alors qu'un musicien d'orchestre doit par principe tenir jusqu'à 65 ans (à l'exception des vents qui, à l'OCL, bénéficient depuis 1990 d'une retraite anticipée à 60

ans, fondée sur des critères de pénibilité). À Radio-France nous avons investi beaucoup d'énergie dans la gestion du cas d'un musicien en passe de devenir totalement sourd à cinq ans de la retraite : nous avons finalement réussi à valoriser son expérience à d'autres niveaux de l'entreprise, comme la bibliothèque ou la réalisation des plans de travail. Mais dans un orchestre de chambre comme le nôtre, c'est beaucoup plus difficile à gérer. Comme chaque musicien a pratiquement un rôle de soliste, il est impossible d'« absorber » pareille défaillance. Ensuite nous n'avons tout simplement pas les moyens financiers d'assumer seuls – à l'interne – une pareille reconversion. La discussion doit impérativement se mener à l'échelon de la branche, voire de la société.

Les orchestres financent des protections auditives pour leurs musiciens.

Dans les musiques actuelles, il en va de la responsabilité de chacun

Les Boules Quies fêtent leurs 100 ans en 2018



BACH souffrait de myopie et était atteint de cataracte. Opéré deux fois en 1750 (!) il ne s'en sortira pas



Handicapant pour le jeu en orchestre, car les yeux fixent la partition (proche) et le chef d'orchestre (loin)

## TROUBLES OCCULAIRES

La qualité d'impression des partitions joue un rôle important



Les musiciens anglais bénéficient 24/7 de la plateforme Music Minds Matter de l'association Help Musicians UK

+44 808 802 8008

ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE  
STRESS  
PROBLÈME PHYSIQUE

## TROUBLES PSYCHOLOGIQUES



IL N'Y A POINT DE GÉNIE SANS UN GRAIN DE FOLIE  
Aristote

Musiciens 3x plus prédisposés

De Mozart à Kurt Cobain en passant par Frank Sinatra, tous les styles de musique et toutes les époques sont concernés

Les bois sont les 1<sup>er</sup> touchés  
1<sup>er</sup> problème de santé au travail

STRESS  
POSTURE & GESTUELLE  
FORCE & DURÉE  
FORME DE L'INSTRUMENT

## TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

80% des musiciens d'orchestre sont concernés

## TROUBLES AUDITIFS

BOURDONNEMENTS  
SIFFLEMENTS  
OREILLES BOUCHÉES



120 dB concert rock  
110 dB orchestre symphonique  
93 dB niveau autorisé par la Confédération CH  
85 dB seuil de risque  
30 dB sons calmes

Beethoven était devenu sourd au moment de la 1<sup>re</sup> représentation publique de sa *Neuvième symphonie*

L'oreille est un organe très sensible,

## ABÏMERIONS-NOUS VOLONTAIREMENT NOS DOIGTS?



Satchmo, surnom de Louis Armstrong dont la carrière était rythmée par des problèmes de lèvres

## TROUBLES DE L'EMBOUCHURE

10 muscles hyper spécialisés composent la langue

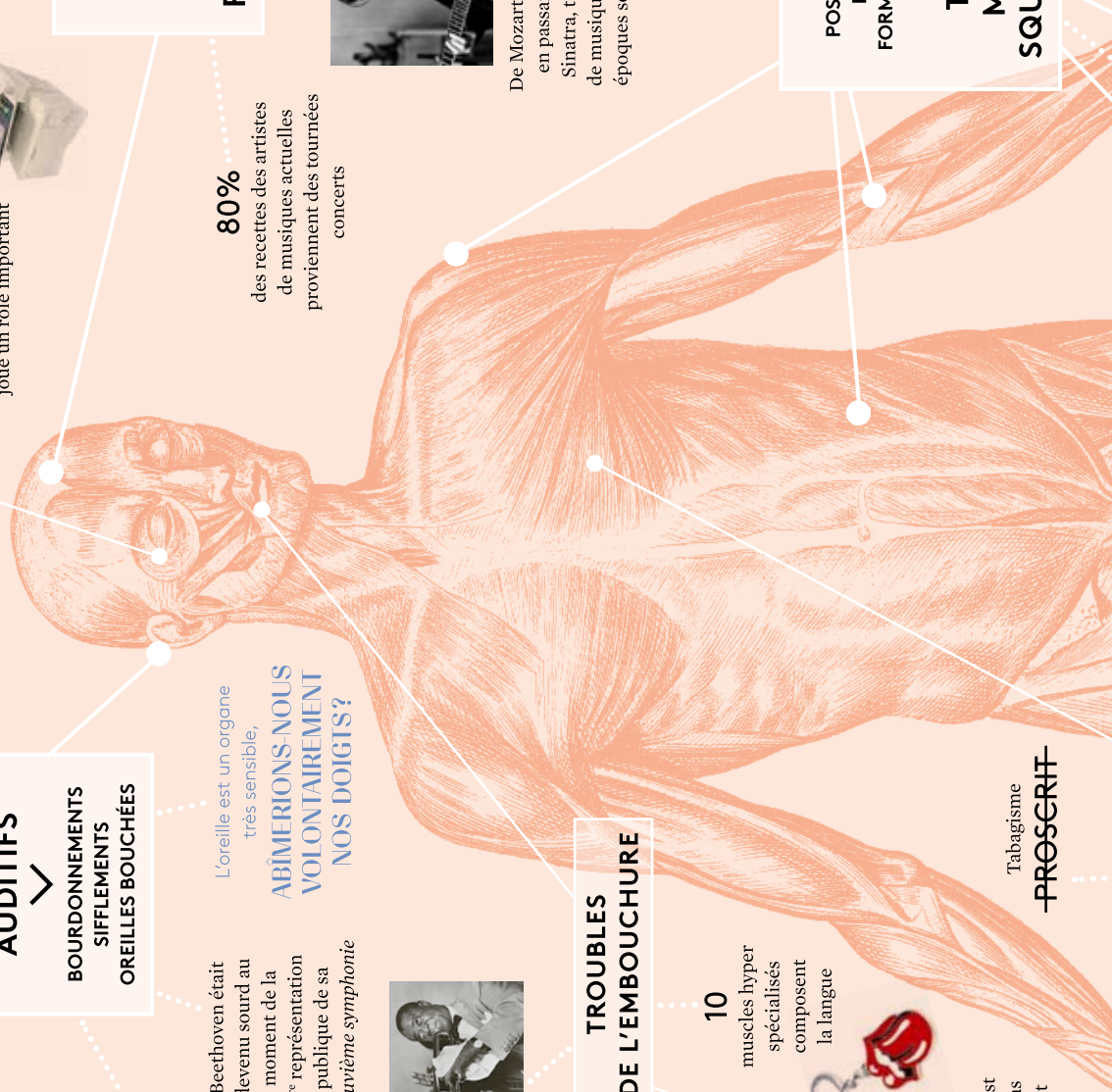


Faire un moulage est utile en cas d'accident

Les bords d'embouchure larges limitent les risques

Contrôle SEMESTRIEL chez le dentiste

Tabagisme  
-PROSCRIT-



## TROUBLES DENTAIRES

Brossage des dents tri-quotidien



Aérer son intérieur

Nettoyer son instrument régulièrement pour éviter la prolifération de bactéries

## TROUBLES PULMONAIRES

Un clarinetiste américain est devenu allergique à des champignons qui avaient investi son instrument qu'il n'avait jamais nettoyé en **30 ans!**

## STRESS

### TROUBLES ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE

### PROBLÈMES DE MÂCHOIRE



Éviter les chewing-gum

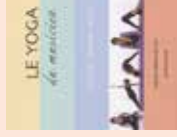
## PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES

ALLERGIE  
ECZÉMA  
IRRITATION

### colophane

pour enduire les cordes peut provoquer des réactions allergiques

*Le Yoga du Musicien*  
Carole Carniel-Petit  
AlexXitère  
2016



## 10 000 HEURES

de travail à l'instrument, avec une technique faite de gestes rapides et précis

## 1980

les pianistes américains Graffman et Fleisher brisent le tabou

*La musique de la douleur*  
Aude Hauser-Mottier  
Mercure de France  
2015



SURCHARGE ÉMOTIONNELLE  
PRATIQUE INTENSIVE  
VOIR EXCESSIVE

## DYSTONIE DE FONCTION

CRAMPES / CONTRACTION INVOLONTAIRE DE GROUPES MUSCULAIRES

SCHUMANN a souffert

de dystonie du pianiste qui l'a contraint, comme d'autres artistes, à se consacrer à la composition

1%

des musiciens sont touchés

**NO PAIN, NO GAIN**

toutefois la douleur n'est pas le prix à payer pour s'améliorer!

sujet tabou

# LE CORPS: PREMIER INSTRUMENT DU MUSICIEN



### LES MUSICIENS SONT-ILS SPORTIFS ?

Il y a de quoi se poser la question tant l'image que les métiers du sport et de la musique véhiculent est différente.

**SI LE MUSICIEN** incarne le mythe de l'homme libre qui se consacre à la création, le sportif est marqué quant à lui par celui orienté sur la culture du corps. Des stéréotypes très masculins dont le pouvoir de séduction a même été comparé dans une étude de l'Université de Bretagne : « les résultats ont montré que tenir un étui de guitare est davantage associé à la séduction. » En effet un cobaye est parvenu à obtenir 31 numéros de téléphone contre seulement 9 avec un sac de sport. Il est en cela amusant de constater que de nombreux anciens sportifs, de Yannick Noah à Tony Parker, se reconvertisent (souvent à tort) dans la chanson, sans pour autant lâcher le marcel dévoilant de saillants abdominaux.

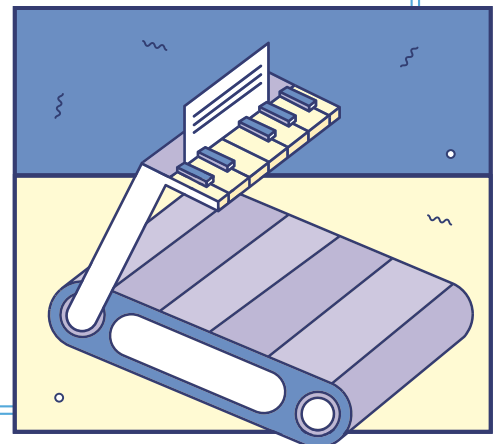
**DES EXCEPTIONS ?** Pas tant que ça. Un article paru dans le *Toronto Star* a relevé que sur les 227 athlètes canadiens concourant au JO 2012 à Londres, 19 ont étudié au Conservatoire royal de musique. Un grand écart également réussi par Bastian Baker, ancien hockeyeur, ou Eric Linder : reconnaissance sportive – il fut champion de Suisse de course à pied de demi-fond – et musicale – avec son projet Polar. Programmeur du festival Antigel, convaincu que « art et sport peuvent faire très bon ménage » et que les cloisons tombent, il y tisse

depuis bientôt une décennie des liens improbables, à l'instar d'un concert badminton-techno en 2011. Il a même lancé l'an dernier une course à pied, l'Antigel Run. « Le jogging, c'est la liberté et le bien-être ! » Très accessible, la course à pied compte de nombreux adeptes – un quart des Suisses la pratique ! – parmi lesquels certainement des musiciens. Lancé en 2017, le Montreux Trail Festival propose d'ailleurs une programmation à la fois sportive et musicale.

**COURIR A LA COTE** aujourd'hui, mais c'est le tennis qui faisait fureur auprès des compositeurs au début du 20<sup>e</sup> siècle : Prokofiev et Chostakovitch le pratiquaient, Schönberg et Gershwin tapaient des balles ensemble tout comme Ravel et Debussy. Ce dernier a d'ailleurs composé en 1912 la musique du ballet *Jeux* qui raconte la recherche d'une balle de tennis perdue dans un parc. En 1914, c'est Erik Satie qui a tenté de reproduire musicalement une partie de tennis.

**S'IL SE PLAÎT CERTAINEMENT** à inspirer les créateurs, le sport est par contre très à cheval sur certains principes tels que l'utilisation de la devise, de l'hymne, du symbole olympique et des termes « *Jeux olympiques* » et « *Olympiade* » qui est la propriété ferme du Comité international

olympique. En 2016, un ensemble français a dû renoncer sans discussion à l'emploi du mot « olympique » dans son nom. Pas de « forme olympique » pour les musiciens ? Pas si sûr, entre sport et musique les aptitudes – préparation mentale intense, état d'esprit tourné vers le don du meilleur de soi – sont même transférables. Pour certains parents, il est parfois difficile d'orienter son enfant vers l'un ou l'autre. Si fort souvent le choix est influencé par l'entourage familial dont l'enfant s'approprie les compétences et les goûts, être axé seulement sur une discipline peut exclure l'occasion de se découvrir des atouts dans un autre domaine. Par contre, permettre à l'enfant de développer des compétences physiologiques propres au sport ou à la musique l'aidera à réussir dans n'importe quel autre domaine.



# L'ÉVEIL MUSICAL ET SES MULTIPLES BIENFAITS

Développement du langage, capacité d'attention et sens du rythme pour les poupons, bénéfiques sur le plan culturel, affectif, intellectuel, personnel et physique ensuite, la musique est bénéfique dès le plus jeune âge pour une entrée dans la vie triomphante.

Si la musique fait pousser les plantes plus rapidement, elle procure également de nombreux bienfaits chez nos jeunes pousses ! Au Conservatoire de Lausanne, en plus du cours « Chansons poussettes » proposées dès l'âge de 6 mois, c'est dès 1 an que les enfants sont accueillis avec leurs parents pour des « Premiers pas en musique ». Les enfants démontrent rapidement un grand enthousiasme face à l'apprentissage : outre les notes, les rythmes, les mélodies, les comptines, on y découvre la vie en groupe, l'occupation de l'espace, l'empathie, la solidarité, et cela se ressent notamment sur les rentrées en classes scolaires, où se présenter, vivre en société, s'intéresser aux autres et respecter son entourage sont déjà des acquis, en plus de la culture musicale évidente apportée aux cours de « graines de musiciens », de « jardin des chansons » ou encore d'« initiation musicale ».



## VIOLAINE CONTRERAS DE HARO

Flûtiste et professeure au Conservatoire de Lausanne depuis 2009, Violaine Contreras de Haro se réjouit de participer à cet éveil musical, et de voir les compétences et l'indépendance que les enfants développent. « On apprend en musique les rituels de la vie, bonjour, au revoir, se laver les mains, des comptines à gestes et des habitudes imposées qui se fondent ensuite dans le quotidien et que les enfants peuvent répéter chez eux. C'est tellement gratifiant de voir ce que la musique leur apporte ». Et effectivement, les bienfaits sont abondants : confiance en soi, concentration, capacité d'adaptation, motricité, mémoire, autodiscipline... On développe même sa personnalité ou sa capacité à contrôler ses émotions. Et sur le plan physique (outre le développement du cerveau, puisque la musique intervient dans l'interaction entre les deux hémisphères), une prise de conscience du corps, de sa posture, de sa respiration.

## MARIE-THÉRÈSE LEUENBERGER

En charge du cours « Jardin des chansons » au Conservatoire de Lausanne depuis 26 ans, Marie-Thérèse Leuenberger porte également une grande attention à créer un climat favorable afin de susciter l'envie de chanter et d'exprimer corporellement les émotions ressenties à l'écoute de de la

musique : certaines chansons invitent à la danse, et à s'accorder avec ses camarades, d'autres invitent à sonoriser des mouvements ou encore à se glisser dans les bras de ses parents ou grands-parents pour se laisser bercer : « on aide les enfants à oser prendre leur place dans un groupe, à progresser dans la sociabilisation, à franchir certaines étapes, en plus du développement de la coordination qui paraît plus évident, et ceci grâce à la musique ». Aussi, la recherche d'une harmonie est au rendez-vous. « Ce que l'on trouve dans les cours, c'est un équilibre : être bien avec soi-même, ainsi que dans sa relation avec les autres : son papa, sa maman, son/sa professeur-e, un autre enfant ou groupe d'enfants. C'est un moment privilégié, dont il faut prendre conscience, et duquel on sort rechargé. »

## LA MUSIQUE, UN ALLIÉ POUR SOIGNER LE TROUBLE

Reconnue pour ses valeurs thérapeutiques, la musique peut notamment soigner un trouble du développement chez l'enfant, et l'aider à faire face aux angoisses. C'est le cas, par exemple, du mutisme sélectif, où l'enfant, tout à fait capable de parler, souffrira d'anxiété sociale et ne sera alors plus capable de communiquer en communauté. « On lui colle, à défaut, une étiquette d'introverti, car l'enfant restera dans l'observation, en retrait, pourtant, il assimile ce qui est enseigné tant à l'école qu'aux cours de musique, et développera souvent un grand sens du rythme ou de la gestuelle et sera parfaitement capable

## LA MUSIQUE POUR SORTIR DU MUTISME SÉLECTIF

Le Conservatoire de Lausanne regorge de jeunes pousses avec chacune leur personnalité, leurs tracassés, leur histoire. Nous avons rencontré une maman dont l'enfant, élève au Conservatoire depuis ses 4 ans, a démarré son parcours musical dans le silence...

Le mutisme sélectif vient souvent après un événement stressant, un changement dans le quotidien de l'enfant. Il est une réaction d'opposition face à ce qui vient de l'extérieur et dont résulte une peur de parler, souvent face à l'adulte. « Mon fils se comportait de façon tout à fait normale avec sa famille proche et quelques-uns de nos amis, mais ne parlait à personne d'autre. Un peu inquiets, nous avons décalé son entrée à l'école à l'année d'après, mais il nous tenait à cœur de l'inscrire à un cours de musique rapidement. À 4 ans, il a démarré l'initiation musicale d'inspiration Willems, qui nous paraissait adaptée à sa situation, prévenant la professeure, Violaine Contreras de Haro, qu'il souffrait de mutisme sélectif. ».

Violaine et Romain Kuonen, qui deviendra plus tard son professeur de percussions, rassurent immédiatement les parents : « Ici, on n'a pas besoin de communiquer par la parole, on parle le langage de la musique ». Soulagement. L'enfant trouve enfin un espace dans lequel il peut s'exprimer à sa façon.

Mais alors au quotidien, comment gérer cette situation ? « Il faut s'armer de patience, trouver des façons de communiquer qui conviennent à l'enfant, mais il est important de le sortir de sa zone de confort qu'est le silence, afin que cette période de mutisme dans sa vie n'ait pas un impact sur sa personnalité ». Pour ce jeune élève, une intervention avec ses parents, ses professeurs d'école et de musique, et sa psychomotricienne a été nécessaire. Il s'est d'abord agi de le faire s'enregistrer à la maison, puis de diffuser ces enregistrements en classe afin qu'il affronte l'écoute de sa voix par d'autres, même indirectement, à la plus grande surprise de ses camarades de classes : « mais alors, tu peux parler/tu sais chanter ! » Petit à petit, en désacralisant la situation, l'enfant a commencé à s'ouvrir, à chuchoter d'abord et à s'exprimer plus clairement ensuite. La pratique musicale a donc été une grande aide dans le développement de ce jeune homme. Sa maman confirme : « En musique, l'enjeu n'est pas de parler ou de chanter, il est de vivre la musique à travers son corps ».

de restituer verbalement à la maison, avec sa famille, tout ce qu'il a appris » explique Violaine Contreras de Haro.

Comment gère-t-on une telle situation ? « Avec beaucoup de patience, on peut gagner la confiance de l'élève. Il faudra peut-être attendre des années jusqu'à ce que l'enfant accepte de participer, voire de parler. Il faut prendre soin de lui montrer que l'on ne doute pas de ses capacités, car malheureusement, il arrive que ces enfants soient stigmatisés ». Et l'activité artistique est un excellent moyen de lui créer une façon de communiquer bien à lui, et de valoriser l'enfant à travers une autre démarche que la parole. « Face à un comportement anxieux, autistique ou dyslexique, la musique permet à ces enfants qui apprennent autrement d'avoir toujours un élément dans lequel ils se sentiront forts. La musique touche tellement de matières, avec la chanson, le rythme, le mouvement corporel, le rapport à l'instrument, l'audition, la culture musicale, qu'un de ces domaines correspondra toujours à un enfant et il pourra s'y épanouir ».

Et Marie-Thésère Leuenberger confirme : « Pour certains enfants, l'intégration au niveau du groupe demande plus de temps, il est alors essentiel de respecter leur cheminement. Peu à peu, on « s'apprivoise » comme l'exprime si justement Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince*. La musique est une merveilleuse façon de s'intégrer, il peut s'agir d'un duo parent-enfant qui ne parle que très peu le français, ou un enfant avec un lourd handicap, et chacun va progresser à son rythme et se connecter au cours à sa façon, pour en retirer du bien-être ».

DR VALÉRIE SCHWEIZER

## VOTRE ENFANT EST-IL SOUVENT ENROUÉ ?

En mars 2018, le Dr Valérie Schweizer du CHUV donnait une conférence consacrée aux « particularités de l'enfant chanteur » dans le cadre de l'Institut Romand de Pédagogie Musicale (IRPM). Son but : partager sa vaste expérience de phoniatre, spécialiste ORL des problèmes de voix et de déglutition. Elle a certes peu eu affaire dans sa pratique à la problématique spécifique des enfants chanteurs, mais elle n'en est pas moins au fait des mécanismes qui peuvent conduire à des pathologies et, partant, des façons de les diagnostiquer, de les soigner et, si possible, de les prévenir.



## L'ASSOCIATION SUISSE DE MÉDECINE DE LA MUSIQUE

Fondée par la tromboniste Pia Bucher, suite à un souci de santé face auquel aucun médecin ne comprenait l'étendue, l'Association Suisse de Médecine de la Musique (SMM) a vu le jour il y a 20 ans.

En effet, certains problèmes peuvent paraître sans conséquence majeure pour la plupart des individus, alors qu'ils sont parfois synonymes de fin de carrière chez le musicien professionnel. Pour appréhender ce type de situation, seuls des médecins en mesure de comprendre les spécificités liées à la pratique musicale, sont en mesure d'appréhender ce type de situation. L'association encourage l'acquisition et la communication de connaissances centrées sur les pratiques musicales qui favorisent ou altèrent la santé physique et mentale des musiciens, et tente de favoriser les collaborations interdisciplinaires entre spécialistes du domaine (musiciens, pédagogues, médecins, thérapeutes, psycholo-

gues, etc.) Dans cette mission, les écoles de musique ont une importante carte à jouer : « Les pédagogues musicaux connaissent les douleurs susceptibles de survenir et devraient donc inciter leurs élèves à tirer la sonnette d'alarme lorsqu'ils rencontrent un problème, ou à prendre les mesures nécessaires le cas échéant. Il s'agit en fait de promouvoir une culture de l'ouverture », fait remarquer la présidente de l'association, Martina Berchtold-Neumann. Que la pratique musicale soit une source de douleur, tous les musiciens le reconnaîtront, mais à l'heure actuelle peu font le pas d'en parler autour d'eux. Pour les aider dans cette démarche, la SMM offre un service de conseils gratuits, à l'écoute des professionnels comme des amateurs, et fournit notamment des adresses de spécialistes qualifiés à proximité du lieu de résidence de l'interlocuteur. Même si l'idéal serait de prévenir avant de devoir guérir et de s'intéresser autant aux besoins de

son corps qu'à l'atteinte d'excellentes compétences musicales, pour la présidente de la SMM, « la douleur est en fin de compte une invitation à s'occuper de soi ». Ce qu'il faut éviter à tout prix c'est d'attendre que celle-ci s'installe jusqu'à devenir chronique et oblige à repenser l'entier de sa manière de travailler. La douleur aiguë et l'impact psychologique qu'elle peut engendrer doivent être respectés comme signal d'alarme et l'engagement d'une thérapie rapidement entreprise de sorte à pouvoir réduire les maux et prévenir d'autres symptômes.

Bien que consacrée à l'ensemble du pays, l'association est pour l'heure principalement active en Suisse alémanique. Bonne nouvelle toutefois, la traduction de son site internet en français et la mise sur pied de partenariats romands font partie de ses tous prochains développements.

[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

### QUE SE PASSE-T-IL ?

« Les enfants ont tendance à imiter leurs chanteurs de variété préférés. Et lorsque ceux-ci sont des chanteuses et qu'elles ont pour nom Céline Dion ou Lara Fabian, le danger existe chez des sujets de moins de dix ans de trop pousser leur voix et de chanter avec une intensité inadaptée à leur jeune organe, avec à la clé un potentiel enrouement, une voix cassée, voire une aphonie. J'invite leur entourage – que ce soit leurs parents ou leurs enseignants – à se montrer particulièrement attentifs à ce type de symptômes. »

Les manières de (ré)agir sont multiples et dépendent du degré de gravité de l'affection. « Je conseille tout d'abord aux parents d'enfants désireux de chanter de les inscrire dans une chorale, voire à des cours de chant individuels, car cela permet de cadrer leur pratique. Si des problèmes surviennent – qui se manifestent chez l'enfant par le fait de rentrer régulièrement enroué ou aphone de l'école, de la place de jeux ou du terrain de sport –, j'invite à consulter un spécialiste dès lors que les symptômes perdurent au-delà de trois mois. En ce qui me concerne, les enfants me sont généralement envoyés par leur médecin de famille ou leur enseignant.

L'examen s'articule en plusieurs phases. J'écoute d'abord la voix de l'enfant, je le fais lire (s'il en est capable), chanter un air facile, puis je passe à l'auscultation, avec examen de la bouche, contrôle de l'audition, puis examen des cordes vocales. Réalisé par voie buccale ou nasale, ce dernier permet de voir si les cordes sont irritées, voire si le sujet souffre de nodules ou de paralysie (cette dernière est rare chez l'enfant). Il se peut que l'on ne trouve rien de particulier et que l'enfant souffre simplement de fatigue musculaire. Pour contenir celle-ci, il convient de mettre en place un suivi plus régulier, par l'intermédiaire d'un professeur de chant ou d'un logopédiste, qui réalisera un travail vocal thérapeutique. »

Valérie Schweizer a bien conscience qu'il n'est pas nécessaire de limiter les enfants dans l'exploration de l'outil



exceptionnel qu'est la voix humaine. « L'enfant adore imiter, crier, déformer sa voix, et le larynx est pour cela d'une très grande souplesse. Toutefois, un usage vocal excessif répété peut avoir des conséquences négatives. Si le traumatisme est aigu (douleur, sévère enrouement), il convient de le soigner par le silence – plus que par le chuchotement – puis par l'évitement et, dans le cas de passionnés de chant, par le choix d'autres répertoires ou par la prise de conseils auprès d'un médecin phoniatre ou d'un thérapeute

L'enfant adore imiter,  
crier, déformer sa voix,  
et le larynx est pour  
cela d'une très grande  
souplesse.

D<sup>R</sup> VALERIE SCHWEIZER

de la voix. Que l'on me comprenne bien : je n'invite en aucun cas à freiner la pratique du chant, simplement à la canaliser, à la gérer au mieux par rapport à l'âge et au développement vocal de l'enfant. J'estime également que, dans la majeure partie des cas, prétendre que quelqu'un chante faux, plus encore lorsqu'il s'agit d'un enfant, le condamne souvent injustement à ne plus chanter. Sauf exception, une personne motivée a la capacité, par un travail assidu de sa voix et de son audition, d'aiguiser sa justesse.»

## MUSIQUE HOMÉOPATHIQUE

De plus en plus de chercheurs s'attèlent à démontrer les bienfaits de la musique sur le cerveau. Enfants, jeunes adultes ou personnes âgées, chacun de nous gagnerait à intégrer à son train de vie la pratique de la musique.

### LA REVUE GÉNÉRATIONS

présentait dans son numéro d'avril 2018 les travaux neuroscientifiques de la violoniste Clara James, professeure à la Haute Ecole de Santé de Genève. « La musique peut changer le cerveau d'une personne, à tout âge. Ainsi, elle pourrait être utilisée comme un puissant moyen thérapeutique contre le vieillissement du cerveau. » Forte de ce postulat, la chercheuse a entrepris en 2018 une nouvelle étude « Bien vieillir avec la musique » avec laquelle elle souhaite prouver que la pratique musicale pourrait devenir une alternative pour repousser et diminuer l'acuité des maladies neurodégénératives telle qu'Alzheimer. L'entraînement musical renforcerait les capacités motrices fines. Ecouter, c'est bien, pratiquer c'est mieux !

### UN CONSTAT RÉJOUISSANT

et prometteur pour tous ceux qui voudraient améliorer leurs capacités mémorielles et que

Sabine Chatelain, chercheuse et formatrice en didactique de la musique à la HEP Vaud, évoque avec enthousiasme dans un article de mars 2018 du magazine *Prismes* : « Par une pratique musicale régulière, vous allez toujours mettre en pratique les mêmes processus : il y a un motif (un pattern), que la personne s'approprie à travers des jeux d'imitation et de variation, et au fur et à mesure, elle va se souvenir de motifs de plus en plus longs et complexes. On peut considérer cela comme un entraînement de la mémoire, qui a bien sûr des répercussions dans d'autres domaines que la musique au sens strict (...). Cela ne se limite donc pas uniquement aux sons, il s'agit ici d'une capacité plus générale à retenir une forme dynamique qui se déroule dans le temps et de pouvoir s'en souvenir après. Donc, lorsque l'on travaille la musique, la capacité de mémoriser que l'on développe pourra être mobilisée également dans d'autres tâches. »

À TITRE D'EXEMPLE, Sabine Chatelain aime à distinguer la racine commune entre l'apprentissage de la musique et celui d'une langue : « Il s'agit, au départ, d'entendre un son, une mélodie, un rythme, et de le reproduire. Ce sont les mêmes mécanismes de mémoire qui entrent en jeu. (...) Lorsque l'on écoute une musique, elle prend sens rétroactivement, on entend d'abord toute la mélodie et ensuite seulement, par un aller-retour constant entre les éléments entendus, on peut en déduire ce que c'est. Et si par la suite, on entend à nouveau cette même mélodie, on va être capable de la reconnaître et ainsi de saisir progressivement sa structure, par exemple. »

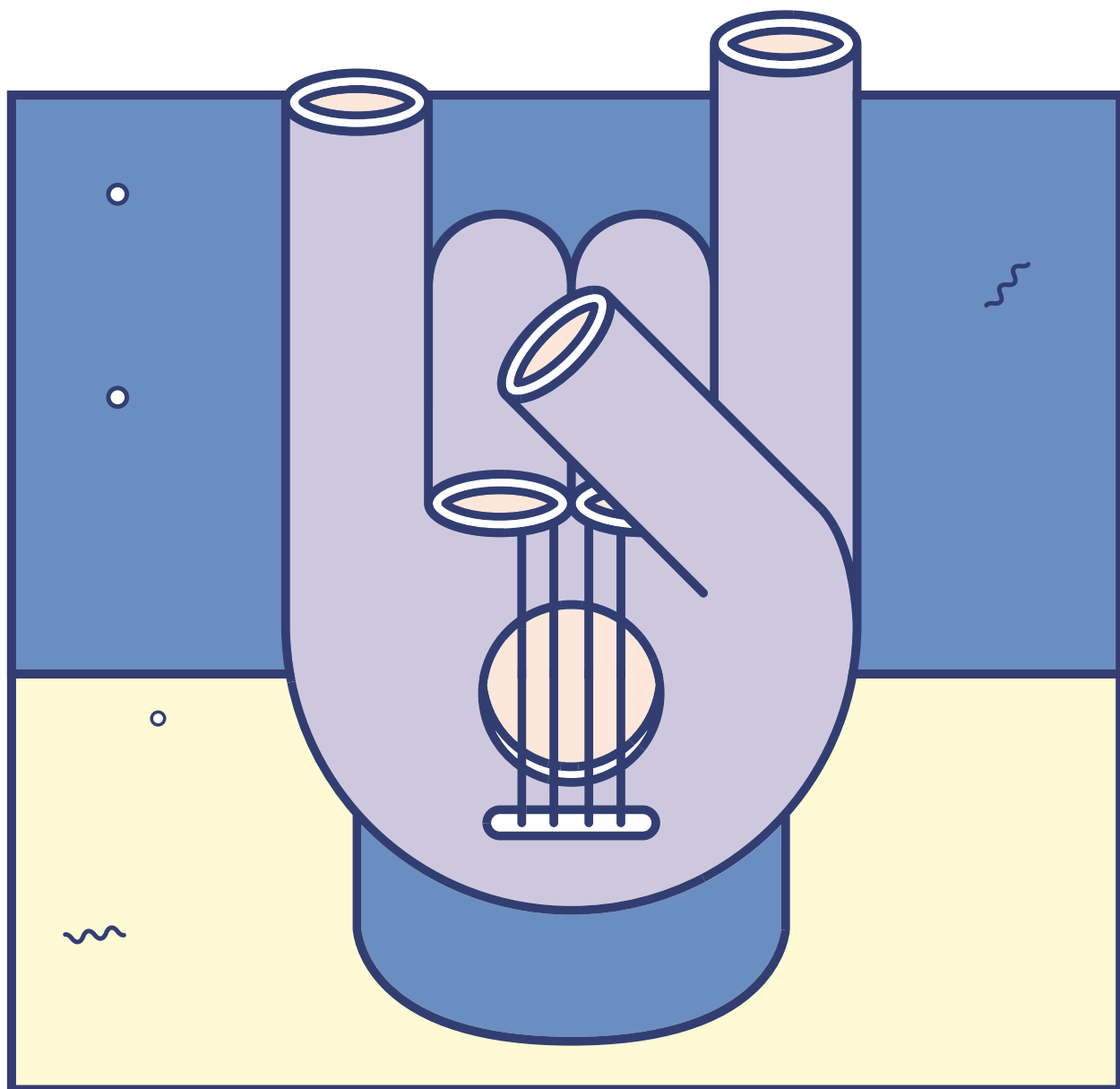
CHACUN, À TOUT ÂGE, pourra profiter des bienfaits de la pratique musicale sur l'écoute, le langage, la mémoire et le raisonnement en plus de son puissant vecteur social.

Extraits des articles de Mehdi Mokdad paru dans la revue bi-annuelle de la HEP Vaud *Prismes* en mars 2018 et d'Audrey Sommer paru dans le mensuel *Générations* d'avril 2018.

# *IF I EVER FEEL BETTER*

Phoenix

Rythmée par les tournées, c'est l'ensemble de la carrière du musicien de jazz ou musiques actuelles qui vaut la peine d'être traitée.  
Tour d'horizon d'une discipline aux contours ecchymosés



## UN MODE DE VIE ARYTHMIQUE

La recherche du bonheur ne serait-elle pas simplement la recherche de la santé ? Cet état de bien-être physique, mental et social est sans aucun doute le sésame convoité ou oublié d'une vie sereine. Il semble fondamental de s'intéresser à la santé du musicien qui doit être approchée dans la pluridisciplinarité, mais qu'en est-il du musicien de jazz ou de musiques actuelles ? En effet, les études spécifiques à la branche sont moins nombreuses, pourtant les problèmes sont eux, bien présents.

Sur ce constat, les institutions françaises Médecine des arts, la FEDELIMA et le Moloco se sont penchées sur la santé du musicien dans les musiques actuelles. En 2018, un colloque a été organisé par ces trois institutions, dont l'abstract est accessible sur leurs sites respectifs : un condensé passionnant d'informations, une solide étude sur la préparation des musiciens à la scène, plusieurs synthèses d'atelier sur la scène, le festival, la psychologie, ou encore le corps.

Les problématiques spécifiques aux musiciens de la branche sont préoccupantes. En plus des pathologies retrouvées chez tous les musiciens telles que les troubles musculo-squelettiques – tout de même moins importants dans les musiques actuelles que chez les musiciens classiques, dus à une plus grande liberté posturale –, auditifs ou de stress, la santé des musiciens dits « urbains » semble s'altérer en raison du rythme effréné des tournées en plus d'un aspect psychologique sensible. Une étude sur la santé des artistes et les différences de mortalité entre les genres réalisée par Kenny et Asher en mars 2017 démontre une mortalité bien plus précoce chez les musiciens des musiques actuelles que chez la population générale, où le pic de mortalité se situe autour de 87 ans contre 62 pour les artistes. Une surmortalité causée principalement par des morts violentes : homicides, accidents, suicides. Des faits alarmants issus des risques certes liés à la pratique instrumentale, mais aussi aux risques psycho-sociaux, et aux autres aléas qui induisent une mortalité précoce.

Face au rythme effréné du musicien en tournée, la prise de conscience semble prendre l'ascenseur. Préparation intense, nuits trop courtes, longs voyages récurrents, malbouffe, gestion du trac, exposition, accumulation des dates (jusqu'à 250 concerts par an pour certains inextinguibles !), l'épuisement physique et moral peut aisément se glisser dans la carrière du musicien. Comme l'explique Felicitas Sigrist, médecin spécialisée en psychiatrie et psychologie, dans un article de

mars 2018 « Les musiciens ont plus le blues » paru dans La Liberté, « l'énergie, le temps et l'argent investis ne correspondent pas au succès et à la reconnaissance attendus ». Elle mentionne encore la concurrence, la dépression, et les engagements à court terme qui pèsent lourd sur les épaules des artistes. Également membre du conseil d'administration de l'Association Suisse de Médecine de la Musique, elle participait à la table ronde appelée « Rock'n'Roll and Depression » organisée à Zurich dans le cadre de m4music 2018 ; la dépression des musiciens est une problématique de plus en plus considérée.

## MUSIQUE, CORPS ET ESPRIT : UN GRAND TOUT !

Dans le classique, la partie psychologique se joue surtout avant un concert important ou un concours. Dans les musiques actuelles par contre, le stress est avant tout lié aux difficultés à concilier vie d'artiste et vie « normale ». Les revenus des musiciens provenant de la vente d'albums étant décroissants dans l'ère 2.0, c'est le concert qui les fait vivre. Et qui dit concert, dit tournée ; une course de fond épuisante sur le plan physique et psychique.

En Angleterre, l'association Help Musicians UK atteste que la principale source de stress d'un musicien serait ainsi liée à la gestion de sa carrière et que faire de la musique est thérapeutique, mais faire une carrière dans le domaine de la musique est destructif. Sont

### PLAYLIST DOULEUR INSPIRANTE



*Paint It, Black* (1966)  
**THE ROLLING STONES**

*Asylum* (1974)  
**SUPERTRAMP**

*Diary of a Madman* (1981)  
**OZZY OSBOURNE**

*Everybody hurts* (1992)  
**R.E.M.**

*Creep* (1993)  
**RADIOHEAD**

*Basket case* (1994)  
**GREEN DAY**

*Paranoid Android* (1997)  
**RADIOHEAD**

*Psycho* (2001)  
**SYSTEM OF A DOWN**

*Breathe me* (2002)  
**SIA**

*Hysteria* (2003)  
**MUSE**

*J'ai pas les mots* (2008)  
**GRAND CORPS MALADE**

*The Monster ft. Rihanna* (2013)  
**EMINEM**

*Quand c'est ?* (2013)  
**STROMAE**

*Rehab* (2006)  
**AMY WINEHOUSE**

## Est-ce que les musiciens travaillent leur corps autant que la technique de leur instrument?

DANJA POLI

ainsi mis en cause, une rémunération trop basse, des conditions de travail trop dures, la difficulté à subvenir à ses besoins, la précarité et la complexité de planifier ce que sera son futur. À cela s'ajoutent le manque de reconnaissance et le sexisme auxquels peuvent être confrontés les artistes et leurs pairs. Sur 2211 personnes travaillant dans le secteur de l'industrie musicale (tous répertoires confondus) et ayant pour la plupart entre 18 et 35 ans, 71% affirment avoir déjà expérimenté des crises d'angoisse ou de panique et 68,5 des épisodes dépressifs.

Dans l'article intitulé « L'envers de la scène » du média canadien La Presse, le cas des troubles anxieux de Béatrice Martin, alias Cœur de Pirate, est relaté : la québécoise a décidé d'aborder le sujet dans une série de chroniques publiées sur Noisy, la plateforme musicale de Vice, où elle décrit la pression de l'industrie, le vide et la solitude qui font suite aux concerts, les horaires avec lesquels jongler et la distance avec son chez soi, ainsi que l'intimidation sur les réseaux sociaux qu'elle a subi, comme de nombreux artistes médiatisés. La chanteuse de 27 ans s'est dite « pratiquement détruite » après sa dernière tournée... La vie d'artiste, une vie rêvée ? En effet, la porosité entre la vie privée et professionnelle dans le contexte socioculturel actuel hyper-connecté complexifie la gestion de l'image de soi.

L'une des conclusions du colloque sur la santé des musiciens dans les musiques actuelles a mené à prendre acte de l'importance et de l'urgence d'attirer l'attention sur les questions de santé mentale au niveau de l'éducation, dans les écoles de musique professionnelles d'une part, mais aussi dans et via les institutions de l'industrie musicale. L'association européenne Impala, qui rassemble 4'000 structures musicales indépendantes, a inscrit le dossier dans son agenda. Pour Andreas Ryser, président d'IndieSuisse, on en est encore qu'au tout début, mais il est essentiel d'agir.

Robin Girod, ex-Mama Rosin, actuellement actif au sein de deux formations (Duck Duck Grey Duck, L'Orage) et à la tête du label genevois Cheptel Records, confirme qu'être musicien c'est « accepter le chaos mental que cela génère ». Malgré une carrière déjà bien remplie, malgré la multiplicité de ses projets musicaux, il doit compléter son revenu en travaillant à temps partiel dans un autre secteur... Le titre du dernier opus des Duck Duck Grey Duck, « Traffic Jam » est d'ailleurs une référence directe à ce problème : « Il y a la fatigue physique, mais aussi le stress de gérer la bagnole, le matos. On en est arrivé au stade où cela nous arrive de refuser d'aller à la RTS faire un set de 20 minutes à Paradiso en pleine heure de pointe ! Tant qu'on va de l'avant, qu'il y a des choses intéressantes qui s'annoncent, ça va. Mais dans les périodes de creux c'est très dur. »

La souffrance est aussi mentale que physique, et les deux s'enchevêtrent. La conscience du corps au sein des musiques actuelles n'arrive malheureusement souvent qu'avec l'apparition de la douleur, parfois chronique. Ce que confirme Danja Poli, physiothérapeute à Pully dont une partie de la clientèle vient de ce secteur. Formée par la grande pionnière de la physiothérapie pour les musiciens, la professeure bâloise Susanne Klein Vogelbach qui a mis au point la méthode Functional kinetics, elle s'interroge : « Est-ce que les musiciens travaillent leur corps autant que la technique de leur instrument ? Je n'en suis pas sûre. Des postures prolongées entraînent des fatigues, des tensions ou des raccourcissements musculaires. Les blessures liées à la pratique d'un instrument prennent souvent la forme de tendinites au niveau des membres supérieurs ou des douleurs de dos et nuque. Des symptômes qu'il est possible de minimiser en renforçant la musculature profonde, destinée au maintien postural. Comme pour les sportifs, notre travail consiste à réduire le risque de blessures. »

La comparaison est lâchée. Elle reviendra souvent au fil des conversations avec les différents interlocuteurs de la branche : un musicien est comme un sportif de haut niveau. Son corps est aussi son instrument. Plutôt que chercher à guérir, il faudrait prévenir, informer et communiquer à ce sujet en amont. Viviane Bussmann, ergothérapeute à Bulle (Ergo-élan), musicienne, qui a suivi une formation continue





Si vous jouez sur un instrument désaccordé, ça ne va pas aller. C'est la même chose pour le corps. Il faut l'accorder, le préparer

DIANE DECKER

auprès de l'association européenne Médecine des arts en France, atteste : « dans notre société, la musique n'est généralement pas liée au corps. Il est très rare que les professeurs associent le corps à leur enseignement ».

### DU CÔTÉ DE L'HEMU

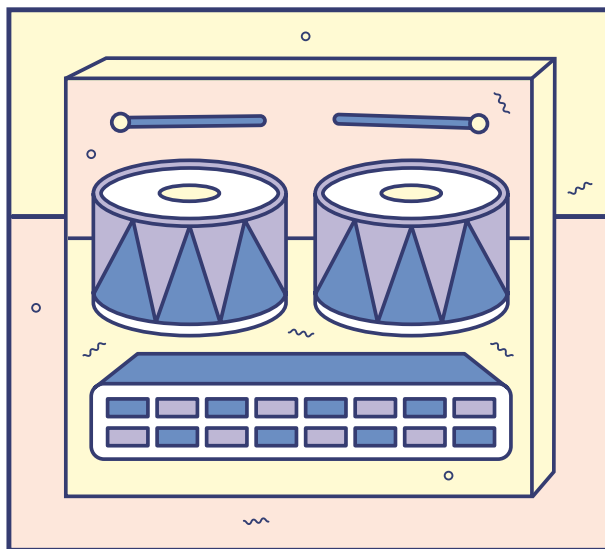
« Si vous jouez sur un instrument désaccordé, ça ne va pas aller. C'est la même chose pour le corps. Il faut l'accorder, le préparer » Diane Decker en sait quelque chose, elle qui est chorégraphe, danseuse et psychomotricienne. Invitée par l'HEMU pour une masterclass avec des étudiants de Bachelor l'an dernier, elle les a observé lors d'un concert au Bourg puis les a fait travailler dans son atelier qu'elle partage avec son compagnon, le chanteur Pascal Auberson. Également en contact régulier avec des artistes de jazz ou de rock, elle avoue être fascinée par « le peu de conscience et d'aisance corporelle » de ces derniers qui restent majoritairement absorbés par leur technique, par leur instrument, et rarement intéressés par une approche plus globale ou pluridisciplinaire de leur art.

Du côté du Flon, où se déroulent les cours de jazz et de musiques actuelles de l'HEMU, la prise de conscience prend de l'ampleur. Laurence Desarzens, directrice du site reconnaît : « On devrait travailler plus sur le corps, c'est clair. Dans le domaine du jazz et des musiques actuelles il n'y a pas ou peu d'historique. La priorité de nos jeunes musiciens est de jouer le plus souvent possible. Actuellement nous nous efforçons de sensibiliser les enseignants et de mettre en place des masterclasses telles que celle avec Diane Decker qui permettent de donner à nos étudiants les clés d'une meilleure compréhension du rôle du corps dans la pratique musicale. »

Matthieu Obrist, responsable technique du site du Flon, applique avec bienveillance et grande conscience professionnelle l'ordonnance 3 de la Loi sur le travail consacrée à la protection de la santé. Il met à disposition des étudiants des boucliers acoustiques et les enjoint à utiliser des bouchons, particulièrement des bouchons moulés sur mesure. Mais il est conscient de prêcher dans le désert : « On est très en retard par rapport à ces questions. L'étudiant des départements jazz et musiques actuelles n'est souvent pas conscient

que les dégâts en matière d'ouïe sont irréversibles. Il pense que plus il joue fort, plus c'est cool. »

Si les techniciens sont aujourd'hui très bien formés, il est aussi du ressort des directeurs de salles de concerts et de festivals de s'inquiéter du bien-être des artistes qu'ils accueillent. En répétition ou en tournée, un artiste fait face à divers enjeux physiques et psychiques tels que la préparation, le voyage et la fatigue occasionnée, le trac ou le manque de stabilité pouvant faire l'objet de montagnes russes émotionnelles. Comment favoriser le bien-être des artistes ? Certains festivals ont déjà fait plus que se poser la question, à l'image des Eurockéennes qui offre depuis plus de dix ans les services du kinésithérapeute Eric Dufour, qui prêche la nécessité de « redonner au corps l'importance qui lui revient dans le processus artistique ». Dans un article publié dans Télérrama en 2016, le thérapeute constate tout de même une prise de conscience en hausse chez les jeunes groupes quant à l'effort physique que demande une prestation live et que ceux-ci souhaitent s'y préparer pour résister au mieux dans la durée.



À l'HEMU, le règlement des études impose une formation intensive à laquelle l'étudiant doit se consacrer entièrement. La présence aux cours est obligatoire contrairement à l'université et lui laisse ainsi peu de temps pour travailler à côté. Malgré tout l'institution n'est pas insensible aux besoins financiers de l'étudiant qui doit se loger, manger, se déplacer. Responsable de la production et des partenariats, Rodolphe Moser confirme que cette réalité est prise en compte « nous leur offrons régulièrement des jobs à l'interne : d'accueil ou d'aide technique lors de concert. Nous sommes toutefois conscients que nos étudiants sont confrontés à un rythme éprouvant et que ces heures de travail viennent parfois

s'ajouter aux journées de cours, rallongées de séminaires ou de workshop. C'est donc une réflexion permanente que nous devons poursuivre à l'interne pour trouver des solutions permettant à l'étudiant de concilier sa vie estudiantine et vie personnelle, tout en préservant un rythme de vie sain. » Pour ce qui concerne l'accueil d'intervenants extérieurs, l'HEMU pratique, comme la plupart des festivals, un service ultra personnalisé répondant aux besoins professionnels et au confort des artistes : hôtels, repas, activités, seuls, accompagnés, tout est organisé selon leurs souhaits. Des manières de faire qui répondent déjà en partie au bien-être des musiciens.

## LA FOLIE

### FOND DE COMMERCE DU ROCK'N'ROLL

Le rock'n'roll rend-il fou ? Ou au contraire doit-on être fou pour en jouer, si ce n'est l'apprécier ? Ne s'agit-il pas d'une simple affaire d'âge ? Le sujet de la folie dans le rock est on ne peut plus ambigu et dépasse le simple cadre de ses musiciens. L'origine même du nom de cette musique détient un caractère sexuel qui n'est pas pour plaire à tous.

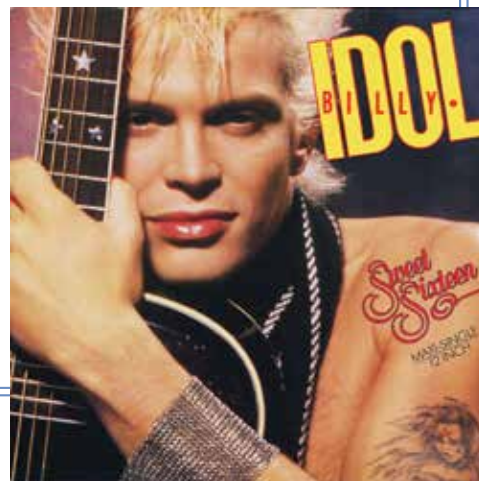
Le journal *l'Express* relatait l'impulsion provoquée aux USA, dans les 50's, par cette musique aux effets physiques inquiétants. Résultat, boycott de l'église catholique de Boston, interdictions de concerts à Washington, arrestations multiples à Atlanta. Heureusement, un psychologue mit un terme – provisoire – à ces craintes : « Le Rock'n'roll n'est pas plus dangereux pour la jeunesse que le Charleston. Mais les parents américains – et les critiques musicaux – continuent cependant d'y voir surtout une musique de voyous. » Parfait contre-pied culturel au discours dominant d'alors « recroquevillé et frileux, qui voulait mettre tout le monde à l'abri antiatomique » (Michel Chemin dans *Libération*), cette musique tenait en effet le bon filon. Et la recette marche encore et toujours aujourd'hui, et on prend par contre un malin plaisir à se remémorer les quelques déjantés venus amalgamer rock et folie.

Dans son autobiographie, Billy Idol déclarait, à propos d'un séjour en Thaïlande : « Je devenais fou, reprenais mes esprits, redevenais fou. Pendant un instant, on pouvait me parler sérieusement, l'instant d'après, j'étais parti ». Esclave de ses dépendances et de son mode de vie, victime d'un grave accident de moto qui l'immobilise pendant plus de six mois, le chanteur à succès des 80's n'arrive plus à concilier carrière et réalité.

Quant au plus grand crooner, Elvis Presley, et son déhanché venu balayer tout ce qu'on connaissait de la musique, amassant lors de ses concerts des milliers de jeunes femmes tombant à la renverse, il succombera lui-même à ses intensités, rattrapé par les dédales d'excès et une tournée abattante, tout comme son semblable blond, idôle des jeunes.

Si l'on imagine aisément pourquoi certains blousons de cuir ont pu faire un saut par l'hôpital psychiatrique (Ozzy Osbourne mangeant une chauve-souris sur scène est un exemple rassurant), la drogue semble participer activement à l'aliénation des rockeurs, qui vient rajouter une couche à la dépression de certains venus exprimer leur mal sur les planches et partis bien trop tôt – Kurt Cobain, Brian Jones ou Syd Barrett, illustres monstres de créativité, rongés par la poudre et la démence.

60 ans plus tard, l'état psychique altéré des stars comme critère de créativité se vend bien, les stars d'hier et d'aujourd'hui se sont, à choix, formatées ou assagies, la gomina a disparu, mais l'arsenal marketing tient toujours, et les papys du rock font encore l'actualité !



# SANTÉ DU MUSICIEN: UNE PRISE DE CONSCIENCE CRESCENDO

PAR ANTONIN SCHERRER

Il y a tout d'abord ce projet « Trac » en 2006-2007, porté par la bassoniste et coach Dagmar Eise, qui étudie l'effet d'exercices respiratoires comme méthode de gestion du stress face à un public. « Si ses résultats n'ont pas été « renversants », il a eu le grand intérêt d'ouvrir une première discussion sur ce thème avec quelques professeurs et de lancer ainsi une dynamique qui se poursuit aujourd'hui », témoigne Angelika Güsewell, responsable Ra&D à l'HEMU.

De quoi parle-t-on ? « Dans un monde musical de plus en plus sélectif, où une performance de pointe est nécessaire pour décrocher le moindre poste, il est primordial d'intégrer à la formation une discussion ouverte sur le phénomène du trac, de transmettre aux étudiants des méthodes qui leur permettent de mieux le gérer », résume la responsable de la recherche dans le n°28 de la *Revue en éducation musicale*. « Un corpus d'étudiants de l'HEMU et du Conservatoire de Lausanne a rempli une série de questionnaires et de tests standardisés avant et après une première audition. À cette même occasion, leur performance a été évaluée par les professeurs du groupe de recherche et leur pouls a été mesuré pour avoir un indicateur physiologique du niveau de stress qu'ils ressentaient. Suite à cela et pendant une période de six semaines, tous les étudiants ont travaillé trois exercices respiratoires avec leurs professeurs, ainsi que seuls à la maison. Lors d'une deuxième audition, les mesures effectuées trois mois auparavant ont été répétées, ce qui a permis les comparaisons et les conclusions sur l'efficacité de l'intervention. »

Le mouvement est lancé : si durant la période allant de 1968 à 1997 on



recense 209 publications dans la base de données du Répertoire International de Littérature Musicale (RILM) en entrant les mots-clés #stage, #fright ou #performanceanxiety, leur nombre grimpe à 677 pour la période 1998-2017. À l'HEMU, cette ouverture au phénomène se traduit par la conduite de deux recherches récentes dans le sillage du projet-pilote susmentionné consacré au trac :

## BODY & INSTRUMENT (2014-2017)

qui s'intéresse à l'influence de la conscience du corps sur le son instrumental, porté par la HEM de Genève (site de Neuchâtel) en partenariat avec l'HEMU (Gyula Stuller), l'Université de Bâle et le luthier neuchâtelois Philippe Girardin ;

## ANTECORR (2014-2015)

une étude sur les antécédents et corrélatifs d'une adaptation réussie au domaine musical lors d'une situation de simulation de concours d'orchestre, portée par l'HEMU (Jean-Louis Capezali et Angelika Güsewell) et l'Institut des sciences du sport de l'UNIL (Roberta Antonini Philippe, Joana Osório et Denis Hauw).

Au bénéfice d'une formation en Médecine des arts et d'une large expérience de coaching auprès des musiciens de l'Orchestre de la Suisse Romande, Roberta Antonini Philippe a pu émettre plusieurs hypothèses quant aux raisons de l'insatisfaction de certains étudiants par rapport à leur prestation le jour de la simulation. En priorité, un manque de stratégies de préparation, qui tranche avec celui des sportifs que la chercheuse a l'habitude de suivre et dont les musiciens auraient tout à gagner de s'inspirer. Certains étudiants n'ont manifestement aucune idée du temps nécessaire pour assimiler les traits d'orchestre qu'ils doivent travailler, d'une bonne organisation du travail et des principes de base d'hygiène de vie – qui recommandent notamment de ne pas s'épuiser les jours précédant un concours –, ainsi que de stratégies pour gérer l'attente avant l'épreuve... Autant de sources de stress potentiel qu'il est parfaitement possible d'éviter, à condition d'être sensibilisé, voire suivi. »

Constat réjouissant : les étudiants semblent eux-mêmes prendre conscience de l'importance d'aborder frontalement – ouvertement – la problématique du stress et du trac, et cela se traduit par un nombre croissant de travaux de Bachelor et de Master consacrés au sujet. Souvent liées à la pratique personnelle, ces études se concentrent pour l'heure sur le champ du jazz, ce qui n'est pas sans surprendre Angelika Güsewell : « Je pensais spontanément que les musiciens de jazz souffriraient moins du trac en raison du caractère plus libre de leur art, or il s'est avéré en discutant avec eux que la peur de se tromper, de ne pas être à la hauteur de ses propres attentes ou de celles des autres, était tout aussi grande que

dans le classique, en raison notamment de références historiques presque aussi strictes.»

Comme il a été exposé dans le travail de Bachelor de Gaynor Gowman, étudiante de Jean-Louis Capezzali, qui proposait une « approche scientifique pour une meilleure compréhension de la physiologie et des pathologies principales du hautboïste », « une meilleure connaissance physiologique du corps permet d'accéder à une pratique d'excellence. En effet, le niveau d'excellence exigé dans la profession musicale ne résulte pas uniquement d'une bonne maîtrise du langage musical, une grande sensibilité et expressivité musicale, parfaite technique digitale mais également d'une parfaite maîtrise et connaissance de son corps. »

En conclusion, si elle se réjouit de l'intérêt croissant porté par les musiciens à leur santé – qui se retrouve d'ailleurs dans les médias, à l'image

du reportage réalisé début avril 2018 par Viviane Gabriel pour le 19:30 de la RTS avec le concours de Gyula Stuller et d'une étudiante de l'HEMU (voir encadré) –, Angelika Güsewell estime qu'il y a encore du chemin à faire pour systématiser cette prise de conscience. Les mesures à prendre par la haute école ne sont pas forcément celles auxquelles on pense. « Dans ce registre très subjectif, il n'est pas productif de proposer à toutes et à tous les mêmes solutions. Chacun doit trouver sa propre manière de gérer son trac... sans parler de ceux qui n'en souffrent absolument pas ! Il est important d'avoir bien présent à l'esprit que l'on ne va pas supprimer le trac, que celui-ci a même des composantes bénéfiques, et que les cas de celles et ceux qui sont réellement entravés dans leur pratique musicale sont plutôt rares. Il convient dès lors pour l'HEMU de mettre en place des modules à la carte, visant autant (voire

davantage !) à rendre les étudiants efficaces *en amont* – dans leur préparation – que capables de contenir les assauts du stress lors de la situation de performance. » Affaire à suivre.

## POUR SUIVRE EN IMAGES

**APPRENDRE À GÉRER SON STRESS  
POUR RÉALISER SON RÊVE**  
Reportage de la RTS,  
diffusé le 1<sup>er</sup> avril au 19:30

La question de la maîtrise du stress et le chemin pour y parvenir passionnent. Ce sujet a fait l'objet d'un court mais intense reportage avec le concours du violoniste Gyula Stuller et de la hautboïste Camille Giraud, respectivement professeur et étudiante à l'HEMU. On y apprend, pour l'anecdote, qu'au début de sa carrière, à l'heure de ses premiers concours, Gyula Stuller a poursuivi un entraînement strict concocté par son père, psychologue du sport !

