

Votre santé

Gérer son trac

En se représentant mentalement le concert par avance, le musicien apprend à maîtriser son stress et à devancer les difficultés.

La pensée anticipe les événements. Cette capacité à «visualiser», l'interprète peut l'utiliser pour gérer son trac avant un concert. La sophrologie (recherche et conscience d'un lien harmonieux entre le corps et l'esprit) permet d'accéder facilement à ce simulateur intérieur.

Apprendre à se relaxer et à se projeter

Dans un premier temps, les yeux fermés, vous vous relaxez complètement en commençant par le visage, front, sourcils, yeux, nez, narines, mâchoires, bouche et langue. Vous détendez ensuite progressivement le reste du corps, le cou et la nuque, les épaules, les bras et les mains, le dos, le thorax, l'abdomen et la sangle abdominale, le bassin, les jambes et les pieds.

Dans un second temps, une fois entièrement détendu, vous vous projetez mentalement avant l'entrée en scène, puis sur scène, en construisant intérieurement un scénario «positif», comme vous aimeriez que cela se passe. Vous pouvez vous imaginer face au public, «comme si vous y étiez», et jouer une dizaine de fois votre concert avec un maximum de calme et de plaisir. Le travail de visualisation se déroule assis pour commencer, puis debout, et, si possible, avec l'instrument en main.



ROBERT DECONCHAT

Si le musicien parvient à associer un ressenti positif à l'idée de prestation scénique, sa peur s'amenuise progressivement.

Multiplier les exercices de visualisation

Par ce moyen, vous allez vous habituer à associer un ressenti positif à l'idée de la prestation scénique. À chaque représentation mentale, le trac va s'atténuer progressivement. Or, comme le système cérébral ne fait aucune différence entre une situation imaginée et une situation vécue, si la onzième fois, vous êtes réellement en scène, devant un public, vous

ne ressentirez pas davantage d'anxiété.

Cet entraînement se pratique au moins six semaines avant un concert, à raison d'une séance de 5 à 10 minutes tous les jours. Et, avec l'habitude, le travail de visualisation deviendra de plus en plus aisé, rapide et efficace. ●

PATRICK ROGER
est Cor anglais solo de l'Orchestre de l'Opéra national de Lyon, sophrologue et coach de musiciens.

Jouer sur scène en toute sécurité !

Plus vous simulez un grand nombre de fois ces situations où vous voyez, entendez et ressentez en train de jouer dans une situation favorable (en tenue de concert, pour être au plus proche des conditions de concert), plus il vous sera également facile de gérer les imprévus sans

vous laisser surprendre. Car ces imprévus (problèmes d'instruments, d'acoustique, de lumière, de visibilité du chef, obligation de porter des bouchons acoustiques...) peuvent aussi se retrouver au cours de vos simulations et vous pourrez ainsi les anticiper en toute sécurité.