

L'effet du trac sur l'interprétation instrumentale en musique arabe

[The effect of stage fright on the instrumental interpretation in Arabic music]

Aziz Ouertani

Phd student in music and musicology

higher institute of music

University of Tunis

Copyright © 2014 ISSR Journals. This is an open access article distributed under the **Creative Commons Attribution License**, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

RESUME: Ce travail de recherche s'intéresse à un sujet resté depuis toujours d'actualité dans le milieu socio-artistique en général et dans le domaine de l'interprétation musicale plus particulièrement, de nombreuses constatations ont pu être soulevées à ce propos en plus d'une synthèse ayant portée, sommairement, sur ce phénomène d'anxiété ou Trac, sa caractérisation, une symptomatologie descriptive et finalement les moyens pratiques pour y faire face.

MOTS-CLEFS: Anxiété, Symptôme, Concert, Instrument, Formes, Origines.

ABSTRACT: This research focuses on a subject has always remained relevant in the socio-artistic community in general and in the field of music especially interpretation, many findings have been raised about this in more synthesis with scope, briefly, on the phenomenon of anxiety or Stage fright, characterization, descriptive symptoms and ultimately practical ways to cope.

KEYWORDS: Anxiety, Symptom, Concert, Instrument, Forms, Origins.

1 INTRODUCTION

L'homme, depuis des millénaires, a su trouver dans la musique certains éléments nécessaires à son épanouissement. Cette voie d'expression artistique, en plus qu'un moyen divertissant et de communication universelle, lui a été d'une nécessité presque vitale afin d'exprimer certaines pensées que le langage conventionnel ne permettait pas le plus souvent. Ainsi, il s'est toujours mis en quête d'idées et de thématiques musicales puisées de son historique d'être humain, de son quotidien de personne civilisée et de ses croquis de projets futuristes à concrétiser en solitaire ou à partager avec autrui, tout en étant soucieux de la qualité du message à transmettre.

Ce praticien affairé de musique, appelé communément interprète ou instrumentiste et s'adressant essentiellement en tant qu'amateur ou professionnel à un public cible ou auditeur, n'est pas toujours en mesure de bien connaître son auditoire afin de satisfaire au mieux ses attentes, ses désirs et ses penchants musicaux et par conséquent de remédier ou d'anticiper en temps réel ses variables réactions comme étant un éventuel connaisseur en la matière. Dans cette situation un peu ambiguë où l'interprète s'y reconnaît généralement, exception faite de quelques instrumentistes hors du commun où leur niveau d'interprétation musicale demeure irréprochable quelque que soit les circonstances, seul ou en présence d'auditoire, il ferait de son mieux pour bien préparer son récital en fournissant un effort non négligeable à travers une série de répétitions parfois à un rythme soutenu mobilisant ainsi des ressources mentales et physiques considérables. Cependant, l'intensité de cette phase préparatoire et le degré de professionnalisme atteint par l'interprète, en plus de l'expérience

cumulée au fil du temps ne sont pas nécessairement synonymes de bonne interprétation instrumentale de l'œuvre musicale, en partie ou dans son intégralité, présentée à l'auditoire au moment choisi. Ainsi, durant la présentation, le résultat de son effort consenti serait fort probablement en dessous des attentes de l'auditeur et celles de l'interprète lui-même en tant que premier auditeur et auto évaluateur et de son œuvre. Cette remarquable baisse de performance, pouvant être passagère ou récidivante durant une carrière d'artiste, est considéré à la fois comme extrêmement embarrassante chez l'instrumentiste et déplaisante pour l'auditoire, Ce symptôme est dû essentiellement à l'existence d'un facteur étroitement lié à l'état d'esprit de l'interprète se manifestant lors de son passage sur scène, plus précisément, durant la période s'étalant de ces ultimes préparatifs jusqu'au commencement du récital. Ces perturbations, occasionnées au niveau de ses capacités psychologiques et émotionnelles, se répercutant négativement sur son comportement et ses aptitudes cognitives, sont dues, par conséquent, à l'existence d'un état pathologique chez l'instrumentiste appelé phénomène d'anxiété et désignée couramment par la notion du " trac ".

En effet, mon choix pour cette thématique de recherche, intitulée " L'Effet du Trac sur l'Interprétation Musicale Arabe", n'est pas le fruit d'un simple tâtonnement, mais plutôt ça reflète l'existence de plusieurs raisons et catalyseurs déterminants à ma motivation d'aborder ce sujet de plus près, Premièrement, ce phénomène d'anxiété, à cause du contact direct avec le public, touche la plupart des artistes, en particulier, ceux relevant du domaine musicale et exerçants dans différentes formes d'interprétations (improvisation libre ou rythmée, chant et pièce instrumentale...), deuxièmement, en ce qui me concerne et en tant que luthiste professionnel, Doctorant en musicologie et éducateur-enseignant, j'ai pu observer directement ce préjudiciable phénomène d'anxiété chez la majorité de mes élèves et collègues sur scène, et même vivre personnellement l'expérience du trac à maintes reprises lors des spectacles dans différentes manifestations locales, régionales et nationales et ceci en essayant toujours de dissimuler ses signes caractéristiques et de s'en sortir avec le moins d'imperfections possibles tout en étant soucieux en permanence que ça pourrait éventuellement être un risque potentiel d'une baisse plus au moins relative de la qualité de mes prestations aussi bien en soliste qu'en groupe.

Le plan de travail du présent papier, comporte en premier lieu une introduction générale plaçant la thématique du sujet dans son cadre de recherche préalablement fixé. Ensuite, je traiterai en profondeur le phénomène d'anxiété, en définissant la notion du trac, ses formes et son origine en mettant l'accent sur le rôle de l'entourage chez l'instrumentiste, décrire les conséquences de cette pathologie par une étude symptomatologique à trois niveaux : émotio-psychologique, comportemental et cognitif. Enfin, proposer une issue à ce phénomène d'anxiété en essayant de trouver les solutions adéquates pour surpasser le trac et éviter par conséquent une éventuelle manifestation des symptômes. Finalement, je traiterai l'impact préjudiciable du trac sur l'interprétation musicale, et plus précisément sur les éléments d'expression musicale suivants : ornements, nuances, tempo, rythme, technique et mélodie.

2 LE TRAC

2.1 DÉFINITION

Le mot trac est un terme dont on ne connaît pas exactement ces origines. Il est considéré dans les dictionnaires généraux comme étant un phénomène d'anxiété d'une forme normale de peur sociale explosive limitée^[1], qui fait son apparition aux environs du XV^e siècle dans la langue française. Il vient du mot «tracasser» ou traque puisque ce terme est issu du vocabulaire de la chasse au XV^e siècle^[2], pour désigner l'allure et la piste suivies par un animal. On fait comparaison donc entre la peur et l'angoisse de l'animal d'être enserré par les chasseurs à celle de l'artiste sur scène encerclé par le public. Alors le trac est un phénomène d'émotion particulier, qui touche tout le monde et rares ceux qui n'en pas ressenti ces effets au moins une fois dans leurs vie, à l'occasion d'un discours, d'une réunion professionnelle, d'un examen, d'un concours, d'un entretien ou de quelques autres situations en générale, où il aura fallu s'exprimer en présence d'une personne. Selon cette définition, le trac peut être un phénomène qui se manifeste lorsqu'on sent, de près ou de loin, le danger, d'après l'appréciation de chacun et l'intensité de la peur éprouvée. Le trac, donc, peut se définir également comme une angoisse, une inquiétude, une crainte, une panique ou n'importe quel autre terme émotif sur ce thème. Dans ce cadre de définition, ce phénomène peut avoir des visages fort divers qui peuvent être aussi accompagnés de certaines manifestations physique et morale. D'autre part, on a trouvé des définitions presque identiques dans les dictionnaires comme le petit Robert le définissant par : «*une peur ou une angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter le public, de subir une épreuve, d'exécuter une résolution, et que l'action dissipe généralement...*»^[3]et pour de nombreuses personnes on peut le considérer comme «*un problème extrêmement douloureux et terriblement frustrant*»^[4]

Ainsi, le trac reste toujours comme un état de peur qui se manifeste lorsque on est exposé sous un regard attentif et observation du public plus au moins large. C'est une peur inconsciente puisqu'il n'y a pas de danger réel. Mais malheureusement, chez certaines personnes, ce phénomène d'anxiété persiste et entraîne des diminutions de la prestation

ou bien si les effets sur le jeu musical ne sont pas visibles, il cause vraiment une souffrance à la personne. Il est considéré comme un moment d'hésitation puisque qu'il touche même les grands artistes. Quelques chiffres d'une étude réalisée par Elizabeth FRESNEL [5] ou le trac est la plainte la plus fréquente : 24% le considèrent comme un problème de santé, 16% comme un grave problème de santé. Ainsi, ce problème est plus fréquent chez la femme (19%) que chez les hommes (14%). Ce problème reste, donc, toujours un événement d'expérience chez certains instrumentistes ou artistes en général, puisqu'il est rangé dans la catégorie des anxiétés de performances[6].

2.2 LES FORMES DU TRAC

De manière générale, le mot trac est assimilé à un phénomène négatif. Mais, au contraire, cet état d'anxiété peut prendre deux aspects « *l'anxiété adapté et l'anxiété inadapté* »[7]

2.2.1 L'ANXIÉTÉ ADAPTÉE

Dans cette situation, la personne canalise l'anxiété pour faire face au danger et répondre efficacement à la situation. Lorsqu'on joue d'un instrument de musique devant un public, est également une situation où l'anxiété adaptée permet de mettre l'organisme en état d'alerte, d'ajuster le comportement à cette situation douteuse, de préparer le corps à l'action, à la représentation et d'enlever le niveau de vigilance et de conscience scénique. Ainsi, un certain degré d'anxiété peut être un enjeu bénéfique pour améliorer la performance sur scène. Cette anxiété on peut la garder toute la vie sans en souffrir, mais ce trac nous permettra d'avoir une meilleure performance aussi bien le jour du concert ou de l'examen que le jour de la répétition. C'est pour cette raison que de nombreux artistes après une carrière de métier artistique ont toujours ce phénomène d'anxiété comme au premier jour. En effet, il ne serait pas réaliste de vouloir entrer sur scène ou de passer un concours avec le même état de détente, donc il s'agit du bon trac ou c'est ce qu'on l'appelle **le petit trac** [8].

2.2.2 L'ANXIÉTÉ INADAPTÉE

Dans cette situation, la personne ne pourra pas canaliser sa peur et répondra de manière inadaptée au contexte qui la menace, c'est **le vrai trac**. Celui qui par excès, mal géré deviendra une entrave, une paralysie et voire même une souffrance qui entraînera des troubles divers : moteurs et psychologiques. « *Cette forme de trac provoque des symptômes précis qui vont nous inhiber et faire perdre soixante, soixante dix voire quatre-vingts pour cent de nos possibilités.* »[9] Cette anxiété inadaptée devient tellement handicapante et négative, que certaines personnes sont prêtes à changer de voie artistique pour s'en défaire à jamais. Elle nous accompagne jusqu'à la fin de la représentation, nous diminue au lieu de nous grandir, nous perturbe et nous déséquilibre totalement. Elle est si incontrôlable et si terrifiante, qu'elle risque de provoquer une souffrance devenant plus importante que le plaisir d'être sur scène et qu'elle peut être aussi un trac traumatisant.

3 L'ORIGINE DU TRAC

Pour que ce phénomène d'anxiété se déclenche, il y a plusieurs facteurs qui se contribuent, par exemple : le regard attentif des auditeurs, ou bien la présence d'un auditeur spécialisé dans le domaine musical, ou qu'il n'a pas eu l'occasion de nous écouter, ou bien un nombre important d'auditeurs[10]. Si au contraire, des personnes sont attentives à ce que on est en train de faire, par exemple on joue un morceau de musique alors que les individus sont dans une autre occupation : dans ce cas là, le trac ne sera probablement pas au rendez-vous.

D'autre part, le trac se manifeste, en général, par un manque de confiance en soi, puisque il y a une théorie qui circule dans le monde artiste stipulant que le trac apparaît lorsqu'on a un manque de préparation[11] à la situation dans laquelle il va se trouver. C'est une peur engendrée par le regard ou l'écoute ; même une personne, ayant confiance en elle, voudra tellement donner une bonne image d'elle-même qu'elle aura l'angoisse ou la peur de ne pas réussir. Elle sera donc sujette au trac, par le besoin de prouver, le trac est ainsi la peur de subir une dégradation de l'estime en soi et il deviendra à force de répétition un ancrage qui se manifeste dès qu'un public sera présent. Cet ancrage entraînera une réponse corporelle avec des manifestations différentes ou variées d'un individu à l'autre. Par ailleurs, l'intensité du trac sera aussi principalement variable selon le niveau d'implication personnelle, le degré de pression mis ou non par l'entourage (professeur, jury, public,...). D'autres facteurs peuvent également influencer : l'environnement, les capacités, les croyances, l'identité, l'appartenance aux styles musicaux et plusieurs autres raisons. D'autre part, d'après Gilbert GABRIBAL, les croyances sont « *les idées reçus, qui par essence, participent à la formation de nos préjugés, nous viennent de notre entourage... depuis l'enfance, nos éducateurs,...* »[12], qui provoquent et alimentent quotidiennement le trac et ces points se transforment en un véritable doute et manque de confiance « *prescription d'échec* »[13]. Donc, c'est à cause de notre entourage que nos

croiances s'installent, puisque notre organisme est constitué par des éléments internes (ensemble de perceptions, de sensations, d'émotions que nous ressentons à un moment donné). Le trac découle, par conséquent, de nos croiances et de nos valeurs, car si une personne a pour valeur importante la réussite, cette dernière servira de base à la création d'un certain nombre de croiances. Comme pour tout état interne, le trac est directement lié aux croiances que nous avons sur nous-mêmes, sur ce que nous faisons, ou sur ce qui nous attend. Elles auront donc le pouvoir d'orienter nos réactions affectives vers un « bon trac », un « mauvais trac » ou pas de trac.

3.1 LES SYMPTÔMES DU TRAC

Dans son livre "*Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*", Michel RICQUIER explique que :

*« Les symptômes que nous ressentons ne dépendent pas de notre système nerveux volontaire, sur lequel nous pourrions avoir une action, mais de notre système nerveux autonome, nommé également **système nerveux végétatif**, qui fonctionne à notre insu. »*^[14].

c'est ainsi que ce système neurovégétatif provoque des tremblements, des palpitations, sensation de la bouche sèche, les mains moites et autres symptômes lors de conditions particulières. Que l'on soit instrumentiste à corde, à vent ou à percussion, « le trac se manifeste par une kyrielle de symptômes physiques et psychiques, variables d'un individu à l'autre »^[15]. Pour résumer ces différents symptômes, le trac à probablement, d'après Elizabeth FRESNEL^[16], trois catégories ou dimensions : aux niveaux psychologique et émotionnelle, comportemental (physique) et cognitif.

3.1.1 AUX NIVEAUX PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTAL

- Impression de ne pas être là, de ne pas être l'acteur de ce que l'on fait, « d'être dans le brouillard ».
- Etats d'enthousiasme, d'exaltation, survalorisation de soi ou de ses capacités favorisant la prise de risque.
- Présence d'injonctions négatives, de pensées catastrophiques (« je ne vais pas y arriver », « j'ai tout oublié », « je ne suis pas à la hauteur », etc.).
- Jugement critique.
- Problème de mémoire, oublis, absences, trous, etc.
- Inhibition de la volonté ou difficulté à passer à l'action.
- Pensées non cohérentes, difficultés à « rassembler ses idées ».
- Perte de concentration
- Sensation de malaise

Remarque : Tous ces signes se manifestent le plus souvent juste avant la performance, en générale quelques minutes, plus rarement durant quelques heures, exceptionnellement avant plusieurs jours, disparaissent dans les premières minutes de la performance, exceptionnellement réapparaissent après le spectacle et plus rarement ils durent pendant toute la durée du spectacle.

3.1.2 AN NIVEAU COMPORTEMENTAL (PHYSIQUE)

- Accélération du rythme cardiaque, palpitation (impression d'irrégularité des battements).
- Sudation (transpiration).
- Sensation de bouche sèche (diminution de la salivation qui insiste à boire avant la représentation), gorge serrée.
- Refroidissement des extrémités (doigts, pieds, nez, etc.).
- Respiration courte (besoin de grandes prises d'air profondes)
- Tremblements des mains, crampes musculaires, crispations, etc.
- Envie d'uriner.

- Estomac noué.
- Vertige avec fatigue intense.
- Modification de la voix avec perte des harmoniques.

Remarque : Aucun de ces signes ne peut se manifester si le trac est à léger degré et bien accepté et se sont juste des symptômes se manifestant avant la représentation.

3.1.3 AU NIVEAU COGNITIF

Ce sont les pensées et les sentiments qui se manifestent avant d'entrer sur scène. C'est en quelque sorte les pensées anxieuses qui peuvent être source d'inhibition avec les sentiments négatifs (sentiment de véritable panique, sentiment de honte), les pensées rationnelle par l'effet de s'adapter à la situation.

Tous ces éléments accumulés accentuent notre nervosité. Nous sentons que, psychologiquement, on n'est pas prêt à cette situation. C'est un vrai problème, pourtant tous ces signes peuvent se transformer en véritable moteur. En effet, nous avons besoin d'être dans cet état de stress pour donner le meilleur de nous-mêmes, c'est ce que ressentent la plupart des musiciens. C'est la raison pour laquelle notre trac n'est pas forcément un handicap.

4 LES SOLUTIONS POUR EVITER LE TRAC

La question pouvant se poser à ce niveau est "Comment gérer ce phénomène d'anxiété ?"

Le trac ne se dissipe pas du jour au lendemain d'un claquement de doigt. Il existe d'innombrables façons de s'en débarrasser, comme il existe d'innombrable cas de tracs différents. Même le mot « débarrasser » est ambiguë. En effet, il existe plusieurs tracs, à plusieurs degrés, plus ou moins forts selon les individus. Pour certains, s'en débarrasser leur changera la vie, alors que pour d'autres cela consistera juste à vouloir se débarrasser de cette petite boule au ventre avant l'évènement. Tandis que d'autres, voudront juste l'atténuer, en le considérant finalement comme indispensable (à petite dose) à leur concentration, etc. Il existe donc de petites astuces mais également de vraies solutions faisant appel à la médecine et aussi bien à la psychologie, puisque pour les traqueurs sont toujours la victime de leurs états psychologiques, par le biais de leurs croyances notamment négatives, est la source primordiale de leur trac.

4.1 SOLUTIONS MÉDICALES

Deux types de médicaments sont couramment conseillés [17]:

- ❖ Les **bêta-bloquants**, utilisés normalement pour les affections cardiaques, auront pour effet, de diminuer le rythme cardiaque malgré la présence d'une situation stressante ou anxiogène.
- ❖ Les **anxiolytiques** permettront d'apaiser l'anxiété et de réduire l'intensité des symptômes générés par l'angoisse.

Comme nous avons énoncé auparavant, le trac est bien plus que le fait de ressentir une accélération du rythme au niveau cardiaque. Le fait de pouvoir changer, atténuer la réaction d'un individu par rapport à une scène vécue par le biais de la médecine ne sera pas une solution durable. Il n'est pas inutile de rappeler que pour mieux gérer son trac, il faut apprendre ou connaître les raisons de sa présence, dont la cause est psychologique et non physique. « Si les médicaments représentent une aide ponctuelle d'urgence, ils ne pourront en aucune manière être une solution durable au problème du trac dont la cause est psychologique et non physique » [18]. Seul un travail à ce niveau pourra apporter un changement durable en modifiant la manière même dont le trac se structure mentalement et entraîne les effets cités plus haut.

4.2 SOLUTIONS PSYCHOLOGIQUES: TECHNIQUES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

Dans la formation artistique, aussi bien pour une pratique amateur que professionnelle, il est indispensable d'intégrer une meilleure connaissance clinique du trac, des processus de mise en jeu, ainsi des moyens pour le gérer.

La P.N.L, ou « Programmation Neuro-Linguistique » [19] est le nom que deux américains, John GRINDER (linguiste) et Richard BANDLER (mathématicien), ont donné vers 1975 à un ensemble d'outils cognitifs élaborés dans le but de modéliser l'excellence humaine. Pour résumer, cette méthodologie a pour objectif de mettre à jour des programmes ou des automatismes qui génèrent (souvent inconsciemment) notre manière d'être et d'agir. Ces programmes sont stockés dans

notre cerveau et dans nos circuits neuronaux et c'est grâce à notre langage (verbal ou non-verbal) qu'il est possible de les mettre en évidence ou de les modifier. Sans rentrer dans les détails, voici quelques techniques utilisées en P.N.L contre le trac :

Positiver[20] : Présenter une image positive de soi-même. Ne pas prononcer de phrases nous dévalorisant. Partir gagnant plutôt que de chercher quelle est l'opinion des gens sur nous. En quelque sorte, positiver est une forme d' « amélioration » de nos croyances.

Agir sur nos croyances[21] : Le sujet étant assez complexe, mais c'est le fait d'agir sur les croyances (les modifier), permet de les rendre « moins autoritaires ». C'est ainsi qu'on modifie l'impact que certaines croyances ont sur notre vie et sur notre manière de nous comporter afin de bénéficier de nouvelles ressources, quand cela est nécessaire.

La visualisation[22] : Rappelons que pour ce qui se rapporte au **système nerveux végétatif**, il n'y a aucune différence entre une situation vécue mentalement et une situation vécue dans la réalité. En effet,

« Grâce à une nouvelle technique d'investigation médicale, l'I.R.M., Imagerie par Résonance Magnétique, on peut voir précisément que les régions cérébrales qui travaillent sont exactement les mêmes, que l'on fasse ou que l'on imagine une action »[23].

Donc pour nos neurones, la réalité est la même pour toute expérience interne ou externe : les rêves, les hallucinations et autres mirages en sont d'ailleurs la meilleure illustration, étant parfois plus vrai que nature.

La visualisation consiste donc à s'imaginer jouant lors d'un concours, avec tous les détails que l'on peut y mettre, en essayant d'être le plus détendu possible, en jouant le mieux possible, en s'entendant jouer, en se sentant jouer. Il est indispensable d'imaginer un auditoire enthousiaste, des collaborateurs enchantés, un public sous le charme. Pour la plupart d'entre nous, le fait de penser à l'examen sera source de stress au début, et nous voudrions à tout pris penser à autre chose. Il sera donc important de s'obliger à s'imaginer dans notre cerveau des situations[24], en étant le plus détendu possible. Hors, à force de répétition, on constate par surprise la diminution de ces symptômes jusqu'à leur disparition complète.

Ainsi, lorsque l'on aura fait cet exercice un certain nombre de fois, on en aura assez de vivre cette scène en imagination, et l'envie sera d'y être réellement ! Ce sera donc plutôt bon signe, car en règle générale, si on appréhende un examen à cause du trac, on n'a pas envie de vivre cette situation stressante, d'y être confronté. Toutefois, pour avoir un résultat, il est important d'y croire et d'avoir une réelle volonté. Il est conseillé (tout dépend là encore du niveau de stress et de l'individu) de faire des séances quotidiennes de visualisation, à des moments calmes, notamment avant le coucher (le subconscient s'imprègne davantage des informations données juste avant de sombrer dans le sommeil !) quelques semaines, ou même quelques mois avant l'épreuve tant redoutée. Au début, il sera important de s'imaginer tout de A à Z. A force de répétition ce ne sera plus nécessaire.

Comme énoncé plus haut, il existe une multitude d'autres manières d'apprendre à gérer son trac. Hors pour les cas les plus graves, cela relève du domaine des spécialistes psychologiques. En général des thérapeutes sauront employer les moyens pour aider à faire durablement disparaître les effets négatifs du trac.

« la P.N.L possède de nombreuses techniques et outils cognitifs, notamment pour agir directement sur les croyances. Certaines de ces techniques, par les mutations profondes qu'elles peuvent opérer au niveau psychologique, sont réservées à la thérapie et ne doivent être utilisées que par un psychothérapeute expérimenté et averti ».[25]

Alors que, nos sens nous permettent, en plus de percevoir la réalité extérieure, de créer notre réalité intérieure. Nous avons donc tous la capacité de visualiser. Nous pouvons par exemple, entendre une musique ou se chanter intérieurement une chanson, et qu'on peut alors imaginer certaine situation grâce à ce fabuleux potentiel d'imagination et de visualisation que nous pouvons nous conditionner pour des événements futurs, envisager positivement des expériences négatives, modifier notre manière d'être dans certaines circonstances et créer ainsi, une « réalité interne » fidèle à nos besoins et à nos attentes .

5 DEPOUILLEMENT DES FORMULAIRES D'ENQUETES RELATIFS A L'ETUDE DE L'EFFET DU TRAC SUR LES PERFORMANCES ARTISTIQUES DE L'INSTRUMENTISTE

5.1 PRÉSENTATION DU FORMULAIRE D'ENQUÊTE

Côté forme, la fiche est présentée en une seule page comprenant huit (08) questions en relation directe avec la thématique de recherche entreprise. En ce qui concerne son contenu, le formulaire est subdivisé en deux (02) parties : la première s'intéresse aux données personnelles du sujet interrogé (âge, instrument de spécialité, niveau d'étude, nombre de

concerts effectués...), alors que la deuxième se focalise sur une éventuelle interaction existentielle entre l'instrumentiste et le phénomène d'anxiété ou trac. Un modèle du formulaire d'enquête est joint en annexe de ce rapport.

5.2 METHODOLOGIE SUIVIE ET CONDITIONS DE REALISATION DE L'ENQUETE

5.2.1 PUBLIC CIBLE

Le choix des personnes à interroger est une étape primordiale étant donné qu'elle se situe en amont de la procédure de réalisation de l'enquête et que son bon déroulement se reflète positivement au niveau des résultats escomptés.

5.2.2 DIFFICULTÉS TROUVÉES & IMPRÉVUS RENCONTRÉS

- Les engagements surtout professionnels pour certains sujets choisis conditionnaient pour autant leurs disponibilités afin de répondre aux éléments de l'enquête, et ceci est nettement observé pour le cas des enseignant-chercheurs dont ceux ayant une riche activité artistique.

- On a enregistré également un retard lors des remises des formulaires pour certains malgré un délai ne dépassant pas les 7 jours qu'on leur a accordé afin qu'ils trouvent leur aise pour répondre à certaines questions requérant de la concentration et du discernement.

- Malgré le nombre peu élevé des formulaires remplis et recensés, le recours à l'invalidation des fiches était inévitable pour quatre (04) d'entre eux, soit 10% du total de l'effectif concerné, à cause notamment de quelques réponses non convaincantes trouvées incompréhensibles ou ne reflétant pas la réalité des choses après observation directe de l'interrogé sur scène.

- La masse d'informations collectées a été enrichie par des remarques et observations pertinentes et d'intérêt pratique aimablement fournies par certains enquêtés voulant apporter leurs contributions à cette étude.

6 RÉSULTATS DU DÉPOUILLEMENT

6.1 L'EFFECTIF

L'enquête a concerné un total de 35 individus. Ils sont tous issus du domaine de la recherche et de l'enseignement (chercheur-enseignants, étudiants, ...) en musicologie y compris quelques instrumentistes professionnels et amateurs.

6.2 INSTITUTIONS CONCERNÉES

L'enquête a été menée durant 45 jours environ dans deux Instituts Supérieurs de Musique en Tunisie ; soient l'I.S.M.Tunis et I.S.M de Sousse. A notre échelle, ce choix s'est porté strictement sur ces deux organismes nationaux d'enseignement et de recherche spécialisé pourvu que d'autres institutions seront concernées dans des futurs travaux de recherche exhaustives et plus avancés. A titre indicatif, 82.9 % des sujets interrogés sont issus de l'I.S.M.Tunis.

6.3 DONNÉES PERSONNELLES

- Selon leurs moyennes, la répartition du total des effectif est comprise dans deux intervalles, tel que; 29 sujets (83%) \subset [19 – 26] et 6 (17%) \subset [37 – 45] avec des moyennes respectives de l'ordre de 22 ans et demi et 41 ans. La moyenne d'âge globale est égale à 32 ans.
- La totalité des sujets interrogés sont du domaine de l'interprétation musicale et plus précisément des instrumentistes en musique arabe. Étant donné, que l'étude de la musique arabe est un passage obligatoire pour l'ensemble des étudiants dans leur cursus universitaire.
- En ce qui concerne leurs niveaux d'étude, les individus questionnés se répartissent en deux groupes distincts sachant que chacun peut se référer à la fois à plus qu'un profil susmentionné. En se basant sur la classification établie selon leurs tranches d'âge, on remarque que le 1^{er} intervalle renferme essentiellement des étudiants alors que le 2^{ème} est exclusivement formé d'enseignant-chercheurs.
- Nombre de concerts effectués et date du dernier spectacle : Cette rubrique n'a pas été au centre d'intérêt pour la majorité des personnes interrogées ; ceci pourrait être expliqué par le fait que, d'après eux, quelque soit le nombre

de concerts donnés, cela ne pourrait en aucun cas diminuer un éventuel effet d'anxiété existentiel. Exception faite pour le cas d'un étudiant mentionnant qu'il a cumulé un total de 80 concerts en public sur une période de 4 ans successives (une moyenne de 3 spectacles tous les deux mois).

↳ En se basant sur ces données récoltées à ce niveau, on peut affirmer que la population cible est, par conséquent, assez homogène tel que leurs niveaux sont suffisamment avancés et rapprochés pourvu que cela permettra certainement de mieux apprécier l'effet du trac, en pratique, dans le milieu professionnel et pour une catégorie bien spécifique de personnes.

6.4 ANALYSE DU QUESTIONNAIRE

- **A)** La totalité des sujets (100%) ont affirmé avoir déjà exprimé au paravent un sentiment d'anxiété lors des circonstances bien précises de leur quotidien, comme : Examen, entretien/audition, récital, concert. Ils les ont bien mentionnés selon leur degré d'importance et ordre chronologique. Ainsi, on peut avancer l'hypothèse suivante stipulant que les deux facteurs suivants "importance de l'événement" et "présence d'une personne" pourraient provoquer un sentiment d'anxiété ou trac chez l'intéressé.
- **B)** On a recensé neuf (09) individus, soit le un quart (1/4) de tout l'effectif, ayant affirmé qu'ils interprètent de la même façon en solitaire que devant un auditoire. Ceci peut être expliqué par le fait que l'état d'esprit de l'instrumentiste reste irréprochable quelque soit les circonstances de l'interprétation, ou que celui-ci, ayant acquis une maîtrise solide de son trac par l'expérience, a su trouver les solutions ou astuces pour atténuer son impact.
- **C)** Parmi les 26 interprètes affectés par la présence d'un auditoire, on note l'existence de 17 personnes (65.4%) où la qualité de leurs interprétations instrumentales tend à baisser. Ainsi, plus que la moitié d'entre eux se trouve confronté à un sérieux problème non négligeable et d'ordre psycho-réactionnel artistique où les répercussions négatives du phénomène d'anxiété sont significativement atténuants pour le cas d'une interprétation instrumentale publique.
- **D)** D'après les informations recueillies et basées sur un total de 93 notations effectuées sur les 26 sujets consultés, ces répercussions négatives concernent six (06) éléments d'expression musicale cités, comme suit, selon leurs degrés d'importance nettement mentionnés par les intéressés, soient : la Technique (22.6%), la Nuance (22.6%), le Tempo (18%), l'Ornementation (14%), le Rythme (11.8%) et la Mélodie (10.8%). A ce niveau, on constate, d'une part, que les valeurs des pourcentages sont assez rapprochées ce qui montre que le trac possède un effet de paralysie générale sur l'interprétation musicale chez l'instrumentiste souffrant des symptômes d'anxiété. D'autre part, on remarque que les trois (03) premiers éléments d'expression musicale précédemment mentionnés (la Technique, la Nuance et le Tempo) sont les plus touchés étant donné qu'ils sont les éléments majeurs, déterminatifs et les plus corrélés entre eux, tel qu'à eux seuls ils représentent approximativement 63 % du total des notations enregistrées. L'Ornementation se situe en seconde position car elle dépend étroitement de la Technique et de la Nuance. En ce qui concerne, le Rythme et la Mélodie, ils sont les moins concernés par la baisse de performances artistiques car ils sont considérés comme des indices de manifestation tardive une fois que le phénomène d'anxiété est installé.
- **E)** En ce qui concerne le facteur "Nombre d'auditeurs", on a enregistré 23 personnes affirmant que ce paramètre influe directement sur le jeu musical. Nonobstant, il s'est avéré, après mûre discussion avec la majorité d'entre eux, que l'importance de l'auditoire (connaissance approfondie, expertise confirmée, valeur scientifique,...) et les circonstances du jeu sont, en fait, d'autant plus importants que le nombre, tel que quelques uns ont même avancé une équivalence approximative à ce propos :

(01) Auditeur Connaisseur/Expert ≥ [75-100] Auditeurs Amateurs/inexpérimentés

- **F)** Quatre vingt et onze pourcents (91%) des sujets ont confirmé que la baisse de niveau est seulement transitoire. Cette affirmation très significative de leur part est nuancée par le fait que ce sentiment d'anxiété ou Trac se manifeste dans la majorité des cas qu'au début de l'interprétation et pendant un laps de temps variable (de quelques minutes jusqu'à plusieurs dizaines de minutes) et que l'interprète ne retourne à son niveau habituel qu'après avoir encaissé le "Choc" du 1^{er} contact.
- **G)** A propos de la cause principale relative à la baisse de niveau observée chez la personne angoissée, 27 instrumentistes (77%) ont témoigné que le Trac demeure la cause principale. Cela réaffirme, d'une part, la majeure dominance de ce phénomène par rapport aux autres facteurs (préparatifs non suffisants, absence d'interaction entre le musicien et son auditoire, réaction spontanée et perturbante des auditeurs, ...). D'autre part, cette affirmation des enquêtés appuie l'intérêt porté de notre part au choix ultime pour cette thématique de recherche.

- **H)** Parmi les 35 individus ayant fait l'objet de cette investigation, 63% d'entre eux ont exprimé leur préférence d'entamer un récital par une œuvre musicale de tempo lent. Ces derniers ont argumenté leur choix par le fait que, dans la plupart des cas, l'interprète, au début de l'exécution de son programme musical, est situé dans une phase d'acclimatation vis-à-vis de son entourage ou environnement immédiat où il arrive à peine à se repérer dans ces circonstances et voit même à s'auto-évaluer ou entendre convenablement son propre jeu musical. La deuxième alternative qui consiste en une improvisation de la part de l'instrumentiste lui permet d'acquérir plus de confiance en soi en ayant plus de degré de liberté (absence de rythme et de cellule rythmique) et des connaissances en modes musicaux, tel que : L'improvisation ou Tāqsim en musique arabe ne se réfère à aucune règle et ne peut être soumise à aucune démarche pédagogique (Hafedh LAJMI, *L'enseignement de la musique en tunisien évolution des idées et des pratiques de la pédagogie*, thèse de doctorat en musicologie, université Sorbonne, Paris IV, 1996).
- **I)** En s'intéressant, à ce niveau, sur la situation dans laquelle l'interprète se présente devant un auditoire n'ayant pas eu l'occasion d'assister au spectacle : cas d'une œuvre présentée pour la première fois en public, on a constaté que la réaction de l'instrumentiste est préalablement imprévisible et ceci en s'appuyant sur les différentes affirmations de la part des sujets consultés; tel que 45% des interrogés ont exprimé leur sentiment de malaise au commencement de leur jeu musical devant un auditoire en 1^{ère} fois, contre 55% manifestant une sensation contraire. Ces données chiffrées relativement proches, montre que, lors d'une représentation artistique en général et pour le cas d'une interprétation instrumentale plus particulièrement, il existe des facteurs extrinsèques de contexte à ne pas négliger (relatifs soit au cadre de l'action soit au musicien ou bien à l'auditoire ou l'interaction entre les deux), et qu'il est préférable d'atténuer leur impact par une préparation technique et psychologique rigoureuse du projet en ne sous-estimant aucun paramètre.
- **J)** L'analyse des réponses récoltées se référant à une question posée à l'ensemble des personnes objets de cette enquête portant sur une hypothétique incapacité de quelques uns à effectuer quelques passages difficiles au cours d'un enchaînement musical sous un regard attentif neutre (ni admiratif, ni blasé) de l'auditoire, a révélé que les enquêtés sont pour une légère majorité (au nombre de 19 sur un total de 35) à prédisposition craintive tel qu'ils ne veulent pas prendre de risque en une telle situation. Cette constatation est encore plus confirmée par leur affirmation, en cette circonstance, d'envisager, à 89.5% des cas, une diminution des techniques dans leur jeu musical. Ainsi, on peut prétendre plus d'effort au niveau du perfectionnement d'un paramètre intrinsèque et primordial à l'instrumentiste, la confiance en soi.
- **K)** Aux alentours des trois quarts (3/4) de l'ensemble des instrumentistes (74.3%), sollicités pour leurs avis, pensent qu'il existe d'éventuelles solutions remédiantes aux effets préjudiciables causés par un sentiment d'anxiété ou trac sur le niveau d'interprétation. Cette affirmation relativement très significative témoigne de leur souhait, implicitement exprimé, à surpasser les difficultés trouvées une fois que le phénomène est installé. Pratiquement, parmi les solutions préventives et curatives pertinentes proposées, on mentionne : La bonne préparation technique et psychologique devant être toujours en concordance, à la hauteur de l'événement et des attentes de l'auditoire quelque soit leur degré d'importance. Cette préparation pourrait être menée à bien si on donnait plus de gravité aux aspects suivants ; Une concentration bien maîtrisée ; Avoir plus de confiance en soi ; Saisir les bonnes opportunités pour se produire encore plus et régulièrement devant un auditoire ; Ne pas accorder une dimension ou poids plus que mérité(e) à l'auditoire qui n'est pas présent, toujours et uniquement, pour juger le niveau d'interprétation mais également pour apprécier le choix musical présenté ; Lors de l'exécution de l'œuvre musicale en public, essayer de trouver, comme solution, une personne de référence réelle (parmi l'auditoire) ou fictive (dans l'imaginaire de l'instrumentiste) manifestant un intérêt apparent et fidèle au jeu musical de l'interprète ; Pratiquer la technique d'autoévaluation instantanée lors des répétitions, soit d'une façon classique basée exclusivement sur la perception auditive de l'instrumentiste ou, en plus, au moyen des nouvelles technologies audiovisuelles si, bien évidemment, sont accessibles afin de mieux apprécier la qualité du produit musical servi. L'intégration d'un module de préparation mentale des interprètes instrumentistes dans leur formation académique de base est une parmi les solutions proposées et méritant un regain d'intérêt de la part de différents intervenants du domaine.

Comme alternative à ses solutions ci-avant mentionnées, le recours à un traitement médical (à base de bêtabloquants ou d'anxiolytiques) a été envisagé par un nombre infime d'intervenants (4%), et malgré qu'elle a prouvé son efficacité, d'après la littérature, chez plusieurs sujets souffrants d'un trac léger ou aigu, elle demeure l'issue de dernier recours et généralement non recommandée par les spécialistes ; Cela peut être dû au risque de dépendance ou à une manifestation d'effets secondaires indésirables.

- **L)** La majorité des sujets questionnés (77.1%) ont signalé qu'ils sont parfaitement conscients que ce phénomène d'anxiété ou trac constaté, plus particulièrement, en interprétation instrumentale et dans le domaine musical d'une façon générale, mérité qu'on lui accorde plus d'intérêt et qu'il soit traité en profondeur, d'une part, dans la pratique en milieu

professionnel et dans les thématiques de recherche en musicologie d'une autre part. D'où notre choix bien ciblé, à notre niveau, de la présente thématique de recherche traitée, comme abordée par nos prédécesseurs du domaine, et de l'intérêt qu'elle peut gagner par la suite en plus des améliorations significatives qu'elle peut apporter dans l'intérêt général de tous.

7 CONCLUSION

Le dépouillement de l'enquête, réalisée sur un ensemble de 35 individus formés exclusivement d'interprètes instrumentistes de différents âges et niveaux artistiques et académiques, nous a permis d'avancer exhaustivement les approches suivantes :

- Les deux facteurs prédominants : "importance du contexte musical" et "présence d'un auditoire" pourrait provoquer un sentiment d'anxiété ou trac chez l'interprète instrumentiste sur scène.
- Si l'état d'esprit de l'interprète reste intact quelque soit les circonstances de l'interprétation c'est que celui-ci ait pu maîtriser efficacement son trac en trouvant, par expérience, les solutions ou astuces adéquates pour atténuer son impact.
- Le trac est capable de générer une paralysie quasi-générale chez l'instrumentiste souffrant des symptômes d'anxiété. Les éléments d'expression musicale suivants : Technique, Nuance et Tempo, sont les plus touchés puisqu'ils sont les éléments majeurs, déterminatifs et les plus corrélés entre eux.
- Le sentiment d'anxiété ou Trac se manifeste dans la majorité des cas en phase préliminaire de l'interprétation et pendant un laps de temps variable (de quelques minutes jusqu'à plusieurs dizaines de minutes) et l'instrumentiste ne revient à son niveau normal qu'après avoir subi l'impact de départ.
- La Trac est considéré comme un facteur dominant en comparaison aux autres paramètres (préparatifs non suffisants, absence d'interaction entre le musicien et son auditoire, réaction spontanée et perturbante des auditeurs, ...) mais il existe une étroite relation entre eux, tel que l'un peut être le catalyseur de l'autre et vice-versa.
- Le recours à une improvisation de la part de l'instrumentiste pourrait redonner plus de confiance en lui. Ainsi, on peut prétendre plus d'effort au niveau du perfectionnement de ce paramètre intrinsèque et primordial à l'instrumentiste.
- La bonne préparation technique et psychologique tenant compte à la fois de l'importance de l'événement et des attentes de l'auditoire pourrait être considérée à la fois comme solution préventive et curative à un éventuel sentiment d'angoisse pouvant s'installer chez l'interprète instrumentiste plus particulièrement
- Le traitement médical (à base de bêtabloquants ou d'anxiolytiques), malgré son efficacité prouvée, devrait rester comme ultime solution curative contre l'anxiété.

En guise de conclusion, l'interprète, comme étant un être humain soumis à une multitude de variables environnementales et intrinsèques, devrait donner continuellement le meilleur de lui-même afin de minimiser au maximum la marge d'erreurs inévitable dans son propre jeu musical. Une fois atteint, le résultat final ne pourrait être qu'une adéquation entre autosatisfaction de l'artiste, réponse aux attentes de l'auditoire et enrichissement continu d'un répertoire musical infini.

Formulaire d'enquête

Elaboré par : Aziz OUERTENI

- ✓ Âge du sujet interrogé :
- ✓ Instrument :
- ✓ Niveau d'étude :
- ✓ Expérience professionnel N° de concerts effectués :

- 1- Avez-vous vécu auparavant un sentiment d'anxiété ou trac ?**
Oui non ; Si la réponse est positive, à quelle occasion
- 2- Interprétez-vous de la même façon en solitaire que devant un auditoire?** Oui Non
Si la réponse est négative ;
- 2.1. Est-ce que la présence d'un auditoire "améliore" (+) ou "diminue" (-) la qualité de votre jeu musical ?** (+) (-)
- 2.2. A quel niveau la présence de l'auditoire agit-elle sur votre interprétation ?**
- | | | |
|---|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ornementations | <input type="checkbox"/> Nuances | <input type="checkbox"/> Tempo |
| <input type="checkbox"/> Rythme | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Mélodie |
- 2.3. Le nombre d'auditeurs influe-t-il sur votre jeu musical ?** Oui Non
Si la réponse est positive, approximativement, de combien de personnes au maximum l'auditoire devrait se composer pour minimiser son impact négatif sur votre niveau?
- 2.4. Cette phase de baisse de niveau est-elle seulement transitoire ou bien elle perdure jusqu'à la fin de l'interprétation ?**
- 3- A votre avis, si votre niveau d'interprétation tant à baisser devant un auditoire qu'en solitaire, est-ceci est dû essentiellement au trac (1) ou à un autre facteur (2) ?** (1) (2)
; Si c'est dû à un autre phénomène, précisez
:
- 4. Lors d'un récital, vous préféreriez commencer par une :**
 œuvre musicale de tempo rapide œuvre musicale de tempo lent improvisation
- 5- Lorsque vous êtes confronté à un auditoire n'ayant pas eu l'occasion de vous écouter précédemment ; est-ce que vous vous sentez mal à l'aise au cours de votre jeu musical ?**
Oui Non
- 6- Lorsque vous êtes sous un regard très attentif d'un auditeur ; serez-vous incapable de faire quelque passage difficile au cours de votre enchaînement ?** Oui Non ;
si "oui" ; essayez-vous de faire le minimum de techniques ? Oui Non
- 7- D'après vous, y a-t-il des solutions à proposer pour remédier à d'éventuels effets préjudiciables d'un sentiment d'anxiété ou trac sur le niveau d'interprétation musicale d'un sujet?** Oui Non Si la réponse est positive, citez au moins une :
- 8- Finalement, pensez-vous que cette problématique requiert un regain d'intérêt dans les thématiques de recherche en interprétation musicale et que ce phénomène soit traité en profondeur dans la pratique en milieu professionnel?** Ou Non ; Si la réponse est "oui", Pourquoi?.....

RÉFÉRENCE

- [1] ANDRE, Christophe, *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, Paris, Odile Jacob, 2005, p. 226.
- [2] FRESNEL, Elizabeth, *le trac collection voix, Parole, langage problème de communication*, Paris, Solol, p. 14.
- [3] Dictionnaire le petit Robert de la langue française, Paris, 1996, p. 2286.
- [4] RICQUIER, Michel, *Vaincre le trac grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental*, Paris, Guy Trédaniel, 2008, p. 21.
- [5] FRESNEL, Elizabeth, *le trac collection voix, Parole, langage problème de communication*, Paris, Solol, p. 17.
- [6] ANDRE, Christophe, *Op.Cit.*, p. 226.
- [7] RICQUIER, Michel, *Op.Cit.*, p. 5.
- [8] *Ibid.*, p. 22.
- [9] *Ibid.*
- [10] D'après le dépouillement du formulaire d'enquête.
- [11] D'après le dépouillement du formulaire d'enquête.
- [12] GARIBAL, Gilbert, *Les trucs anti-trac*, Edition d'organisation, 2003, p. 100.
- [13] *Ibid.*
- [14] RICQUIER, Michel, *Op.Cit.*, p. 26.
- [15] LE CORRE, Pascal, *L'art du trac*, Paris, Van De Velde, 2006, p. 19.
- [16] FRESNEL, Elizabeth, *Op.Cit.*, page 17, 18, 19.
- [17] ANDRE, Christophe., *Op.Cit*, p. 233.
- [18] LE CORRE, Pascal, *Op.Cit*, p. 18.
- [19] RICQUIER, Michel., *Op.Cit.*, p. 131.
- [20] GARIBAL, Gilbert, *Op.Cit.*, p. 94.
- [21] LE CORRE, Pascal., *Op.Cit.*, p. 22.
- [22] RICQUIER, Michel, *Op.Cit.*, p. 28.
- [23] *Ibid.*
- [24] GARIBAL, Gilbert, *Op.Cit.*, p. 114.
- [25] LE CORRE, Pascal, *Op.Cit*, p. 91.