

## Journée d'étude « Anxiété de la performance musicale » Résumés des interventions

### Session 1

**Hélène Durieux, doctorante Sorbonne Université**

#### **Perspective historique et anthropologique sur l'APM avant la période contemporaine**

L'anxiété de performance musicale, qui est une vraie question pour les musiciens aujourd'hui, n'est pas nécessairement considérée sous un angle historique. Or, on peut légitimement se demander s'il s'agit là d'un phénomène purement contemporain et dans quelle mesure et sous quelle(s) forme(s) il peut être pertinent d'en parler avant la période contemporaine ? On ne saurait parler d'« anxiété de performance musicale », ni même de « performance musicale » tout court, sans revenir à ce que représente la musique elle-même pour le musicien et pour son audience, et plus généralement pour la société au sein de laquelle ils s'inscrivent. Il s'agira ici de repartir du contexte médiéval où la musique apparaît comme un microcosme de l'ordre cosmique avec une prépondérance d'une musique liturgique fonctionnelle et de retracer une évolution protéiforme avec un tournant au moment du changement civilisationnel qui se cristallise à la Renaissance et qui déploie ses effets en parallèle d'une évolution vers la polyphonie et un élargissement du répertoire profane. On notera que cette évolution se double d'une évolution de la place et de l'importance relative du musicien, du compositeur et du statut de l'œuvre elle-même, ainsi que du rôle dans le cadre de la performance de la mémoire, de la partition, et de l'improvisation. On verra comment dans cet élan les XVIIe-XVIIIe siècles amènent une vision scientifique moderne de la musique comme opérant une stimulation du système nerveux et comment le XIXe siècle vient confirmer une mise en avant du rôle du soliste et la figure du virtuose. Ce dernier point intervenant en parallèle d'une très progressive évolution vers une pratique musicale de plus en plus dissociée de la vie quotidienne aux siècles suivants, confère à la performance musicale, qu'il est désormais possible d'immortaliser et de diffuser à une très large audience, un caractère exceptionnel et peut-être par là-même plus susceptible de générer l'anxiété.

**Mathilde Callac, doctorante Collegium Musicæ, Alliance Sorbonne Université**

#### **Revue de la littérature en psycho et neuroscience sur l'APM (tests, protocoles, neurofeedback)**

L'anxiété de performance peut s'avérer particulièrement handicapante pour les musiciens, à la fois dans leur quotidien et surtout avant, pendant et après leur performance. Pour la traiter efficacement il est important de l'envisager et de la comprendre dans sa globalité car elle est complexe (Kenny, 2009). Or la principale difficulté est que les personnes qui sont sujettes à l'anxiété de performance sont aussi nombreuses que l'expression de ses troubles. La pluralité des cas est à l'image des multiples propositions d'investigation que propose la recherche dans le domaine des Sciences de la Performance. Le but de notre intervention est de dégager trois axes comme des regards croisés mais complémentaires des multiples propositions que nous mentionnons ci-dessus. Le premier axe concerne la compréhension de l'anxiété appliquée à la performance musicale mais pas seulement. Comment la quantifier ? A-t-elle un impact sur d'autres pathologies psychiques et physiologiques ? Suivant la compréhension de l'anxiété, le second axe prendra comme exemple deux études qui proposent des

méthodes innovantes pour faire baisser les troubles associés à l'anxiété de performance. Puis, le dernier axe prendra en compte des études qui, contrairement au second axe, cherchent à rejoindre le musicien dans son quotidien afin qu'il utilise et maîtrise lui-même ou avec son professeur, des stratégies pour réguler cette anxiété. Pour conclure, nous ouvrirons notre réflexion sur deux aspects qui nous semblent importants de privilégier pour la suite de l'application des recherches tournant autour de l'anxiété de performance.

---

## Session 2

**Cécile Vallet, maîtresse de conférence en psychologie, Département STAPS, Université Sorbonne Paris Nord, Professeure de danse contemporaine**

**La préparation mentale du sportif : intérêts pour la gestion du stress et l'optimisation de la performance**

Comprendre le mental, en le développant, l'entraînant, en le coachant, dans le but d'obtenir l'état idéal de performance (le flow). Une recherche de bien-être et de plaisir dans l'action afin de relever des défis. La préparation d'un sportif à la performance n'est pas due au hasard !

Damasio : le lien entre émotion et décision. Du déplaisir au plaisir... de la fragilité à la puissance !

De la différence du stress et de l'anxiété : lorsque nous maîtrisons le stress sous pression, cela nous donne le plaisir de rebondir !

Damasio, A. (2010). *L'autre moi-même, la construction du cerveau conscient*. Odile Jacob.

**Éric Hennekein, docteur en psychologie, psychologue clinicien**

**Prise en charge en préparation mentale : un exemple d'entretien motivationnel avec Chloé Paté (contrebassiste)**

Nous permettrons d'assister - en live - à un entretien motivationnel. Celui-ci se situe dans le cadre d'une prise en charge en préparation mentale d'une jeune femme, Chloé Paté contrebassiste qui veut vaincre son inhibition, afin de se présenter à un concours de sélection pour intégrer une formation orchestrale. Cet entretien sera le troisième d'une série de 6 à 8 entretiens prévus. Le modèle communicationnel utilisé mettra en évidence une finalité: la recherche d'une authenticité discursive, qui propose à Chloé de se saisir d'un investissement psychiquement structurant, une assonance cognitive autopoïétique qui lui est personnelle, versus un placage théorique généralisant.

---

## Session 3

**Ana Paula Plameira, doctorante Sorbonne Université**

**L'anxiété de la performance musicale dans les pédagogies musicales**

Comment les enseignants de musique pourraient-ils aider leurs élèves pour faire face aux aspects anxiogènes de la représentation en public ? L'objectif de cette intervention est d'apporter quelques éléments pour répondre à cette question. Il est important de considérer que la représentation en public est l'un des principaux aspects de la pratique musicale dès le début de l'apprentissage. Compte tenu la forte prévalence de l'anxiété de performance musicale – APM chez les musiciens de tous les niveaux et de tous les groupes d'âge, l'enseignant a un rôle important. À partir d'une révision

de la littérature, nous chercherons à analyser les sources de l'APM et dans chacune d'elles indiquer quelques stratégies que l'enseignant pourrait adopter afin d'aider l'élève à mieux gérer ses émotions lors d'une représentation publique.

**Pascal Terrien, Professeur en didactique des arts, Aix-Marseille Université**

### **L'impact de l'AMP dans une situation d'apprentissage pianistique**

L'anxiété et le stress sont parfois à l'origine du découragement et du désengagement d'un élève dans sa scolarité musicale (Arcier, 1998, 2004 ; Raymond, 2009 ). Des études ont été réalisées sur ce phénomène (Butler Smith, 2003 ; Lalou, 2019) pour identifier les indicateurs qui pourraient aider les professeurs de musique à accompagner leurs élèves dans la maîtrise de cette inhibition (Houdé, 2007). Par ailleurs, on sait que dans l'enseignement musical, la créativité est utilisée comme un moyen de développement des processus d'apprentissage. En effet, la notion d'endocept et un apprentissage par l'activité créative semblent favoriser des inhibitions positives chez les élèves. A la suite de travaux publiés en 2017 (Terrien et Huart, 2017, 2018), nous présentons une étude exploratoire réalisée sur de jeunes élèves pianistes qui dresse quelques pistes de réflexion.

---

## **Session 4**

**Général Emmanuel de Romémont**

### **Technique de préparation mentale pour la formation des pilotes de chasse**

Pour ceux qui sont astreints à un haut niveau de performance, à tous ces métiers où il faut associer geste et pensée (chirurgien, musicien, sportif, pilote, ...), apprendre les et des pratiques reliant intériorité et extériorité est devenu un prérequis indispensable pour pouvoir surmonter toute forme d'anxiété, anticiper notamment sur les phases d'inhibition et (ne pas s'empêcher de) performer. En permettant, de la préparation à la récupération, une juste mobilisation de ses ressources psychocognitives et physiologiques, ces pratiques permettent de (laisser se) développer du positif, se rassembler, s'unifier, se retrouver pour mieux trouver les autres, de faire émerger les fondements d'un dialogue interne fécond. C'est en effet en façonnant "sa bulle", que l'on peut combiner juste retour à soi, relation équilibrée avec les autres, rapport harmonieux avec l'environnement, que chacun peut alors évoluer en confiance du confort à l'inconfort, penser et agir juste, à la fois progresser (savoir) et croître (être). D'où l'impératif de se constituer au plus tôt sa propre boîte à outils. Tel est l'objet du témoignage que je voudrais en tant qu'ancien pilote de chasse, faire passer lundi à l'occasion de ce colloque passionnant.

**Pascal Le Corre, Professeur et coach, CRR de Paris**

### **Techniques de thérapie comportementales et cognitives**

La PNL, une des méthodologies de thérapie comportementales initiée dans les années 70 par John Grinder et Richard Bandler à l'Université de Stanford en Californie (école de Paolo Alto), nous offre une certaine lecture des mécanismes participants à l'anxiété de performance. L'anxiété de performance est une problématique émotionnelle qui est la peur de faire une chose impliquante sous le regard et l'écoute attentive d'autrui. Elle est déclenchée par l'évaluation que nous avons de nos capacités, nos comportements, nos savoirs et des attentes sociales (nos croyances) et entraînée par des automatismes émotionnels : les ancrages.

Les croyances peuvent être modifiées dans le cadre d'un échange thérapeutique, à l'aide de recadrages successifs en donnant un autre sens à l'évaluation de la prestation à venir ou des contre-exemples qui insinueront le doute dans la certitude avec laquelle le patient aborde la performance future. Les automatismes émotionnels peuvent être neutralisés par des techniques qui mettront le patient dans la situation de vivre plusieurs émotions simultanément et obligeant notre cerveau à intégrer les expériences vécues en une expérience nouvelle et apaisée.

Enfin, un travail sur l'imagination de la prestation à venir, telles que la forme, la taille, la netteté, le cadrage de la situation imaginée intérieurement, permettra de modifier les paramètres de la visualisation jusqu'à obtenir une image acceptable et sereine de la performance future. D'autres techniques pourront encore être utilisées pour apporter, en quelques séances, une modification significative de l'anxiété de performance.

Pour de plus amples détails, vous pouvez consulter l'ouvrage suivant de Pascal Le Corre : « l'art du trac » aux éditions Van De Velde :

<https://www.henry-lemoine.com/fr/catalogue/fiche/VV389>