

Journée d'étude « Anxiété de la performance musicale »

7 février 2022

CRR de Paris

Les sciences de la performance face à l'anxiété de performance en musique. Quelles réponses face à une telle complexité ?

Mathilde Callac

Doctorante Collegium Musicae, Sorbonne Université

Résumé

L'anxiété de performance (APM) musicale peut avoir un impact psychologique et physiologique sur le quotidien des musiciens, qu'ils soient amateurs, préprofessionnels et professionnels. Que proposent les sciences de la performance pour que les musiciens puissent avoir des outils afin de réguler leur APM ? Pour répondre à cette question, nous commencerons par nous concentrer sur le terme « anxiété de performance » avant de parler de sa quantification par le K-MPAI et de son impact sur d'autres troubles physiques détectés chez les musiciens professionnels. Après cette première exploration, nous regarderons ce que proposent les études réalisées en laboratoire avec des outils de haute technologie comme le casque de réalité virtuelle et le neurofeedback. Puis, nous irons au plus près de la vie des musiciens en regardant quelles propositions la recherche en sciences de la performance suggère : nous mettrons notamment en évidence les qualités que recèle l'idée d'accepter son anxiété plutôt que de vouloir la supprimer. Enfin, nous ouvrirons notre regard en soulignant l'importance d'un rôle éducatif auprès des jeunes générations de musiciens par le biais de programmes spécifiques autour de l'anxiété de performance musicale.

Mots-clés : K-MPAI, neurofeedback, performance, objectifs émotionnels, thérapie d'acceptation et d'engagement, troubles musculosquelettiques, réalité virtuelle.

Abstract

Musical performance anxiety (MPA) can have a psychological and physiological impact on the daily lives of musicians, whether they are amateurs, pre-professionals or professionals. What does performance science propose to provide musicians with tools to regulate their MPA? To answer this question, we will first focus on the term "performance anxiety" before discussing its quantification by the K-MPAI and its impact on other physical disorders detected in professional musicians. After this first exploration, we will look at what is proposed by laboratory studies with high-tech tools such as virtual reality headsets and neurofeedback. Then, we will go closer to the life of musicians by looking at what research in performance science suggests: we will highlight the qualities of accepting anxiety rather than trying to suppress it. Finally, we will open our look by underlining the importance of an educational role for the

younger generations of musicians through specific programs around musical performance anxiety.

Keywords : acceptance and commitment therapy, emotional goals, K-MPAI, musculoskeletal disorders, neurofeedback, performance, virtual reality.

Introduction

L'anxiété de performance¹ peut s'avérer particulièrement handicapante pour les musiciens. À la fois dans une temporalité qui entoure leur performance, mais également dans une temporalité plus étalée puisque l'APM peut avoir des effets négatifs sur la vie physique et psychique du musicien au-delà du travail quotidien avec leur instrument. Afin de proposer des traitements adaptés de l'APM, donc efficaces, il est important de la traiter dans sa globalité puisqu'elle est complexe (Kenny, 2009). Une des principales difficultés est que les personnes qui y sont sujettes 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. Ici, le but de notre propos est de dégager trois axes comme des regards croisés visant tous à aider au traitement de l'APM, mais n'ayant pas les mêmes approches de départ. Le premier axe concerne la compréhension de l'anxiété appliquée à la performance musicale. Comment la définir justement, la quantifier et quel impact peut-elle avoir sur d'autres pathologies liées à la pratique musicale ? Le second axe proposera d'analyser différentes approches alliant outils technologiques parfois associés à différents types de mesures soit pour comprendre son impact sur le corps lors d'une performance soit pour faire baisser les troubles associés à l'anxiété de performance. Le dernier axe s'incarnera dans la vie même des musiciens avec des études qui 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 autour de deux aspects qui nous semblent importants de privilégier pour la suite de l'application des recherches tournant autour de l'anxiété de performance.

Certifier l'anxiété de performance chez le musicien et comprendre son impact

Pour pouvoir définir un champ d'action encore faut-il pouvoir nommer de façon claire les troubles de l'APM. L'anxiété de performance se retrouve chez tout être humain et est associée à tout type d'activité (Kenny, 2006). Concernant l'anxiété de performance chez les musiciens, Diana T. Kenny² a relevé trois types de processus auxquels on peut la relier : « les processus cognitifs et attentionnels (par exemple, l'inquiétude, la pensée non pertinente à la tâche, la préoccupation négative de soi), les compétences cognitives (habitudes liées au travail quotidien) et l'auto-efficacité ou l'impact des relations avec d'autres personnes (comment une personne

¹ Que nous nommerons maintenant en abrégé : APM.

² Diana T. Kenny a été pendant plus de trente ans, Professeur de Psychologie et de musique à l'université de Sydney. Elle continue son activité de chercheuse malgré sa retraite et a conduit de très nombreuses études autour de l'anxiété de performance chez le musicien.

influence ses pensées, ses comportements, ses objectifs et ses résultats) »³ (Kenny, 2006). Nommer l’anxiété de performance musicale peut aider à identifier de quels types de troubles on parle et de leurs impacts sur la vie du musicien. Cela permet également de comprendre pourquoi on l’identifie comme étant un risque professionnel (Wasley, Williamon et Taylor, 2011). En plus du diagnostic, il faut pouvoir le quantifier pour pouvoir apporter des réponses adéquates. Justement, même s’il existe en psychologie et psychiatrie, de nombreux tests de mesures de l’anxiété, pourrait-on envisager une sorte de test sur mesure pour les musiciens ? C’est ce que Kenny propose dans un inventaire utilisé fréquemment dans des études associées à l’anxiété de performance : le K-MPAI⁴. Également configuré pour les adolescents⁵ (Osborne, 2013) son intérêt réside dans le fait qu’il ne s’intéresse pas uniquement au temps délimité par la performance⁶, « avant ou pendant » (Kenny, 2009), mais également sur des critères émotionnels et affectifs reliés à l’enfance et aux débuts de l’apprentissage musical.

	Fortement en désaccord				Tout à fait d’accord			
K_20 Dès le début de mes études de musique, je me souviens d’avoir été anxieux de jouer	0	1	2	3	4	5	6	
K_21 Je m’inquiète qu’une mauvaise représentation puisse ruiner ma carrière	0	1	2	3	4	5	6	
K_33 Mes parents m’encourageaient à essayer de nouvelles choses	0	1	2	3	4	5	6	

Tableau 1 : Extraits du K-MPAI (d’après Antonini-Philippe *et al.*, 2022)

Au-delà de l’importance de quantifier les effets handicapants que peut avoir l’anxiété de performance chez le musicien — ce qui est un point de départ non négligeable pour la traiter, d’autres recherches tendent à relier les effets de l’APM joints à d’autres troubles

³ Cognitive-attentional processes (for example, worry, task-irrelevant thinking, negative self-preoccupation), cognitive skills (study habits) and self-efficacy or the exercise of human agency (how a person influences his/her thoughts, behaviors, goals, and outcomes).

⁴ Pour Kenny Performance Anxiety Inventory. Il est basé sur les théories de Barlow.

⁵ K-MPAI (A).

⁶ Comme on le retrouve notamment dans le travail de Spahn *et al.* (2021) qui utilise un questionnaire centré sur la performance : le PQM pour *Performance-specific Questionnaire for Musicians* avec quelques échelles autour du sujet dont nous parlons ce jour.

psychologiques et physiologiques. Une étude croisée (Kenny, Ackermann, 2013) présentée lors du Symposium sur les Sciences de la Performance⁷ fait le lien entre l'anxiété de performance musicale, les troubles musculosquelettiques, les points de déclenchement de la douleur (ou les points gâchette)⁸, la dépression et la phobie sociale chez 377 musiciens professionnels d'orchestre en Australie. Les résultats de cette étude montrent qu'effectivement on trouve une relation significative entre les troubles musculosquelettiques et la dépression et non pas entre la douleur et la dépression. Il faut donc envisager de traiter les douleurs musculosquelettiques des musiciens d'orchestre en considérant l'impact que peuvent avoir la dépression et l'anxiété de performance sur de tels maux.

Ce premier axe nous a permis de faire le point à la fois sur les dénominations rattachées à l'APM, comment on peut la quantifier ainsi que son impact sur d'autres pathologies. De ce point de départ regardons maintenant de quelle façon on peut mesurer l'APM et quels outils mettre en place pour permettre sa bonne objectivation de l'APM et pourquoi pas, son traitement.

Des propositions utilisant des technologies en laboratoire

Pour commencer cette seconde partie, notons deux études des mêmes auteurs (Wasley, Williamon, Taylor, 2011) qui apportent un regard complémentaire concernant l'impact d'anxiété de performance sur notre corps. Dans ces études, réalisées en partenariat avec des élèves de conservatoires supérieurs, on observe la réaction des pulsations cardiaques et l'activité cardio-vasculaire lors de tâches stressantes en laboratoire⁹ et lors d'une audition comprenant une performance filmée de deux pièces devant un jury. Lors de la première étude, les résultats montrent que le stress créé en laboratoire est similaire à celui observé avant une performance. Au cours de la seconde étude, on propose aux musiciens du groupe test d'augmenter leur rythme cardiaque lors d'exercices pendant 20 minutes puis d'observer 20 minutes de temps de repos avant la performance. De façon claire, les résultats provenant des mesures physiologiques montrent que les battements de cœur sont diminués pour le groupe test.

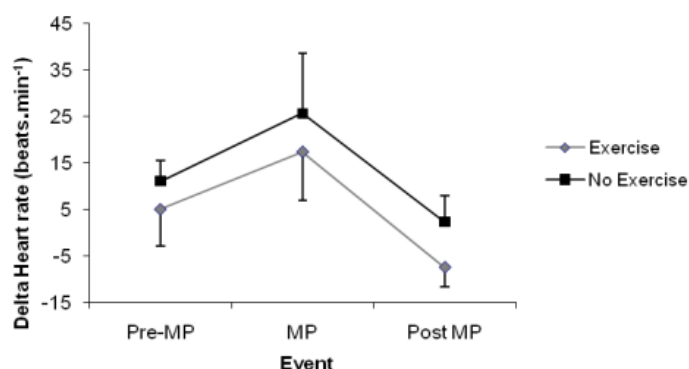


Figure 1 : Graphique représentant l'impact des exercices sur le rythme cardiaque avant, pendant et après la performance. L'ordonnée comprend la fréquence cardiaque en pulsation par minute et

⁷ Ce Symposium a lieu tous les deux ans et se déroule sur trois jours. Il permet de réunir des chercheurs du monde entier sur toutes les nouvelles données autour des sciences de la performance en musique et arts vivants.

⁸ En anglais, *trigger point pain*.

⁹ Test de Stroop.

l'abscisse, le moment où les fréquences ont été enregistrées : avant, pendant et après la performance (d'après Wasley, Williamon et Taylor, 2011).

Plus surprenant encore : si l'augmentation du rythme cardiaque altère la réponse cardiovasculaire, les participants à ces recherches n'ont pas vu de différence entre leurs sensations d'anxiété de performance habituelles et leurs sensations pendant l'expérience alors même que leurs cœurs battaient moins fort ce qui tend à soulever la question de l'impact de l'émotion au moment de l'action.

Au-delà de ce constat et dans la perspective d'utiliser des outils technologiques, relayons une étude¹⁰ de Bissonnette *et al.* (2011 ; 2016) qui propose d'utiliser la réalité virtuelle pour faire baisser certains symptômes liés à l'anxiété de performance. Partant du postulat que l'exposition à l'anxiété de performance peut être efficace pour la traiter, les chercheurs proposent au groupe test de l'étude, composé de 9 musiciens de conservatoire supérieur, de vivre cinq fois une heure de séance de réalité virtuelle. Avant ces cinq séances, une première séance d'une heure donne des outils de compréhension sur l'anxiété et l'exposition (à la réalité virtuelle) (Bissonnette *et al.*, 2011). Les résultats vont dans le sens du postulat : l'exposition à la réalité virtuelle baisse de façon significative l'anxiété de performance chez les femmes, mais également sur les personnes présentant au haut niveau d'anxiété. Une nouvelle étude (Bissonnette *et al.*, 2016) viendra confirmer ces résultats.

Un autre moyen de mesurer l'impact physiologique d'une APM sur le corps grâce à la technologie a été mis en place par des chercheurs voulant utiliser un programme de gestion de stress. L'intérêt de cette étude est qu'ils souhaitent effectuer plusieurs types de mesures pour mesurer l'impact des 10 séances du programme. Des mesures en neurobiofeedback (EEG et EDA) visent à quantifier l'anxiété en pré test puis en post test de façon objective (pour ainsi voir s'il y a une différence) ainsi que des mesures subjectives avec des tests permettant de faire un point sur l'anxiété telle que ressentie par les participants¹¹. Les résultats montrent que de telles investigations peuvent donner des résultats encourageants. Seulement, ils sont compromis parce que certains participants n'ont pas pu faire la totalité de l'étude qui s'étalait sur 12 semaines. Ce qui montre un point de faiblesse sur ce type de recherches technologisées. Même si ces dernières sont intéressantes et prometteuses, elles ne sont pas à la portée de tous d'un point de vue de l'acquisition matériel et peuvent parfois (ce qui n'est pas le cas des études présentées ici) s'avérer lourdes dans le processus de mise en place ou trop prenantes dans le temps. La présentation succincte de ces études nous amène à nous interroger sur l'intérêt que peuvent proposer d'autres alternatives pour faire baisser les conséquences d'une anxiété de performance lors d'une performance. Et seulement, existe-t-il des moyens efficaces pour pallier à un manque de ressources technologiques ?

Des propositions à appliquer dans la vie quotidienne du musicien

Un moyen particulièrement simple serait donc d'utiliser des outils du quotidien comme vecteur d'expression face à l'APM. C'est ce qu'expérimentent Tang et Ryan (2020) en étudiant l'impact

¹⁰ Les chercheurs utilisent d'ailleurs un autre test pour mesurer la MPA : le *Personal Report of Confidence as a Performer*.

¹¹ *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI Y1 et STAI Y2).

de la méthode d'intervention par un travail d'écriture pour réduire l'anxiété. Le groupe test va expérimenter un travail d'écriture de dix minutes où il devra exprimer ses sentiments et pensées concernant leur performance à venir. Les résultats montrent que le groupe pratiquant cet exercice augmente la qualité de leur performance et fait baisser leur anxiété. Plutôt que d'utiliser l'écriture, les chercheurs Osborne, Munzel, Greenaway (2020) construisent un travail de recherche autour des objectifs émotionnels¹². Pour cela ils demandent à des musiciens de réaliser une performance en « jouant » un objectif émotionnel spécifique. En fonction du groupe test ou groupe contrôle, ils doivent jouer « mon objectif est de ressentir, mais pas d'exprimer mon anxiété » ou « mon objectif n'est ni d'exprimer ni de ressentir mon anxiété » (Osborne, Munzel et Greenaway, 2020). Les musiciens du second groupe ont rapporté des changements significatifs sur leur comportement et leurs sensations face à l'anxiété.

Généralement, les musiciens ne souhaitent qu'une chose : ni ressentir l'anxiété ni la montrer (Osborne *et al.*, 2020). Mais est-il envisageable de penser une stratégie différente qui viendrait plutôt aider le musicien à gérer et accepter son anxiété plutôt que de vouloir la faire baisser ? Deux études vont en ce sens et explorent l'impact d'un programme communément nommé la thérapie d'acceptation et d'engagement. La première (Clarke *et al.*, 2020) propose à des chanteurs ayant une forte anxiété de performance de participer à des groupes à raison de deux heures hebdomadaires pendant six semaines. Les séances leur permettent de découvrir puis d'utiliser les outils utilisés dans la thérapie d'acceptation et d'engagement notamment autour de la notion de flexibilité mentale. Les résultats sur trois mois montrent l'impact très significatif qu'a eu cette thérapie sur les chanteurs. Non seulement ils gagnent en flexibilité, mais en plus ils réussissent à faire baisser les symptômes associés à leur anxiété de performance. Une seconde étude pilote (Shaw *et al.*, 2020) qui utilise cette thérapie va encore plus loin pour se rapprocher du musicien. Cette fois, c'est le professeur de chant qui va recevoir sept heures de cours autour de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Seulement au lieu d'être formé au travail de thérapeute, il recevra des notions orientées autour du coaching pour lui-même diriger un de ses élèves ayant de grands troubles liés à l'anxiété de performance. Là également, les premiers résultats sont importants. Il faudra donc refaire cette étude sur un plus grand nombre de participants (professeurs comme élève) pour vérifier l'impact d'une telle méthode.

Conclusion

Ainsi, les solutions sont nombreuses pour traiter et réguler l'anxiété de performance chez les musiciens. Quoi qu'il en soit, et avant de clore notre propos nous tenons à préciser que, quel que soit le type d'investigation, technique ou psychologique, il n'y a qu'un seul souhait qui rassemble les chercheurs : permettre au musicien de mieux comprendre et vivre avec l'anxiété de performance. Seulement, plutôt que de proposer des solutions de réparation face à cet état qui peut être dévastateur pour la vie et la carrière des musiciens, nous trouvons que le travail effectué par Osborne (2013) ouvre de nouvelles perspectives. En effet, cette chercheuse propose à 55 adolescents de suivre huit semaines de cours autour d'un programme centré sur la psychologie de la performance, de l'anxiété et de la résilience. Là encore, les résultats sont très significatifs et permettront sans aucun doute à ces jeunes musiciens prometteurs de continuer l'apprentissage de leur instrument et de la performance en ayant plus de clés pour cheminer

¹² Le terme exact est *emotion goals*.

vers une professionnalisation apaisée. Pour conclure, nous osons proposer qu'avant même de vouloir traiter l'anxiété de performance par quelque méthodes que ce soit, il nous semble pertinent pour — à la fois donner plus de visibilité à l'impact de l'anxiété de performance — et sensibiliser les musiciens préprofessionnels et professionnels, de proposer de manière régulière un diagnostic clinique précis de l'anxiété de performance sous couvert d'anonymat aux musiciens soit au sein de leur conservatoire, université ou sur leur lieu de travail (orchestre, maisons de disque).

Bibliographie

- Antonini-Philippe, R., Kosirnik, C., Klumb, P. L., Guyon, A., Gomez, P., and Crettaz von Roten, F. (2022). The Kenny Music Performance Anxiety Inventory–Revised (K-MPAI-R) : Validation of the French version. *Psychology of Music*, 50 (2), 389–402. <https://doi.org/10.1177/03057356211002642>
- Bissonnette, J, Dubé, F., Provencher, M. D., and Moreno Sala, M. T. (2011). The effect of virtual training on music performance anxiety. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).
- Bissonnette, J., Dubé, F., Provencher, M. D., & Moreno Sala, M. T. (2016). Evolution of music performance anxiety and quality of performance during virtual reality exposure training. *Virtual Reality*, 20(1), 71–81.
- Clarke, L. K., Osborne, M. S. & Baranoff, J. A. (2020). Examining a Group Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Music Performance Anxiety in Student Vocalists. *Frontiers in Psychology*, 11, 1127.
- Kenny, D. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 18, 183–208.
- Kenny, D. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).
- Kenny, D., Ackermann, B. (2013). Depression and music performance anxiety are associated with severity of performance related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).
- Marinho, H. & Lã, F. (2011). Electrophysiological markers and pianists' anxiety : A preliminary study. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).
- Osborne, M. S. (2013). Maximizing performance potential: The efficacy of a performance psychology program to reduce music performance anxiety and build resilience in adolescents. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).
- Osborne, M. S., Munzel, B. & Greenaway, K. H. (2020). Emotion Goals in Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 11, 1138.
- Shaw, T. A., Juncos, D. G., and Winter, D. (2020). Piloting a New Model for Treating Music Performance Anxiety : Training a Singing Teacher to Use Acceptance and Commitment Coaching With a Student. *Frontiers in Psychology*, 11, 882.
- Spahn, C., Krampe, F. & Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12, 1400.
- Tang, Y. & Ryan, L. (2020). Music Performance Anxiety : Can Expressive Writing Intervention Help? *Frontiers in Psychology*, 11, 1334.
- Wasley, D., Williamon, A. & Taylor, A. (2011). A comparison of music performance anxiety to a laboratory stressor. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Ass. Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).