



Vous êtes musicien: prenez soin de vous!

L'invité

Donald Glowinski

Chercheur,
coordinateur
Science Musique



La musique est au cœur de notre vie et la manière dont elle nous invite à la fête en dit long sur notre rapport au monde: ouvert au partage ou retranché sur nous-mêmes. Cette ambivalence de l'expérience musicale est l'une des raisons qui me donnent envie de travailler sur la musique telle que nous l'écoutons et telle que nous la jouons. D'où mon intérêt aussi pour ceux qui en ont fait leur métier, les musiciens. Et là je constate que ces musiciens, qui souvent fascinent, ne recueillent pas les fruits de la science auxquels ils pourraient prétendre. On les néglige. Imaginez que dans certains orchestres, près de 85% des musiciens se plaignent de troubles musculo-squelettiques! Dans n'importe quelle équipe de football, une armada de soigneurs et de médecins serait déjà aux petits soins. Dans l'orchestre, on le dissimule. Cette attention au bien-être et à la santé des musiciens fait son chemin, mais elle atteint rarement le niveau observé pour les athlètes dans le

sport de haut niveau. D'autres aspects, liés à la gestion du stress par exemple, commencent à être intégrés dans les formations musicales mais de manière sporadique. Pour y remédier, nous mettons en place, avec l'Université de Genève et les hautes écoles de musique, un système basé sur la réalité virtuelle pour aider les musiciens à affronter leur trac. Le problème est grave: selon les études, jusqu'à 95% des musiciens ont déjà éprouvé l'anxiété de la performance musicale. Pour 20% d'entre eux, cette peur ou panique qui les prend lorsqu'ils font face au public ou se trouvent devant un jury devient si sévère qu'elle les oblige à mettre un terme à leur carrière. Des solutions se créent, se diffusent mais tardent encore à être institutionnalisées. Or il y a urgence.

Les musiciens sont, un peu plus que les autres, des êtres sonores. Ils s'expriment et séduisent à travers les sons. Mais parvenir à conquérir son public n'est pas chose aisée. Il s'agit de soumettre son corps à un dur labeur, répété, quotidien, qui modifiera le cerveau - et le corps lui-même jusque dans ses méandres les plus infimes. Nous étudions avec l'équipe du

professeur Didier Grandjean ces chemins ainsi que cet impact au niveau cérébral et découvrons ce qui fait la spécificité de l'apprentissage musical et son

«Presque tous les musiciens ont éprouvé l'anxiété de la performance»

câblage neuronal. Nous révélons aussi les processus par lesquels les musiciens parviennent à s'accorder et à jouer ensemble. Leur résilience organisationnelle, c'est-à-dire leur capacité à se coordonner et à anticiper de manière efficace des situations inattendues, est exceptionnelle. Elle nous inspire désormais pour repenser l'efficacité de la coordination d'équipes confrontées à l'urgence, telles que les équipes médicales ou les pompiers. J'appelle de mes vœux la création d'un centre de recherche qui permettrait de valoriser les atouts de la pratique musicale. Ce centre gagnerait à être intégré à de futures salles de concert et à des lieux de formation pour favoriser l'innovation et permettre d'expérimenter et d'anticiper des formes originales de relations entre le public et les musiciens. Un centre, enfin, de ressources pour accompagner les musiciens dans leur périple et espérer qu'ils soient mieux considérés.