

Extrait du Guitare Classique @ NET

<http://www.guitareclassique.net/LE-TRAC-ou-Comment-attenuer-ses>

"LE TRAC" ou Comment atténuer ses effets

- Le trac -



Date de mise en ligne : jeudi 8 juillet 2004

Description :

"LE TRAC" ou Comment atténuer ses effets grâce à une bonne préparation...

Guitare Classique @ NET

Ces derniers mois, j'ai eu plusieurs fois l'occasion de parler du trac pendant un concert, notamment dans les Ecoles d'Été de Cannington et de Cambridge ainsi que dans plusieurs séminaires que j'ai dirigés. Il m'a semblé que la plupart des gens ont trouvé ce sujet intéressant, et j'espère que certains ont pu tirer profit de mes discussions. Celui ou celle qui s'attendait à une guérison instantanée n'aura pu être que déçu. Ce que j'ai à proposer est une approche rationnelle et pratique de la représentation devant un public, un certain nombre d'idées qui combinées les unes aux autres sur un certain laps de temps devrait aider à réduire cette nervosité certes peu désirable. Comme toute chose dans la vie -et cela est plus particulièrement vrai en musique - le temps est un facteur important, mais "attendre que ça se passe" ne suffit pas à soulever de nos épaules le fardeau du trac. Il faut faire quelque chose.

Ce qui suit ne fait aucune référence au fonctionnement du système nerveux. Cela serait sans doute le sujet fort intéressant d'un article par quelqu'un de compétent en la matière. Il s'agit plutôt de dresser la liste, dans un ordre défini, d'un certain nombre de considérations qui, je l'espère, seront de quelque utilité au guitariste pour une première représentation, lors d'un examen, ou peut-être dans le cadre d'un stage ou d'un atelier.

Si cela peut servir à des guitaristes d'un niveau plus élevé, c'est encore mieux

Plusieurs mois avant le spectacle

-  **1. Le répertoire** : il est tout d'abord essentiel que vous choisissiez des morceaux que vous aimez vraiment et que vous pensez avoir envie de jouer pendant un certain temps. Nous n'avons pas tous à présenter un vaste panorama des différentes périodes du répertoire de la guitare. Jouez ce que vous préférez, ce faisant vous avez une chance d'arriver à communiquer votre plaisir à quelqu'un d'autre. Bien sûr, il faudra aussi passer un certain temps sur des études didactiques, mais rappelez-vous que je parle ici de la sélection d'oeuvres en vue d'une représentation. Faites votre choix avec soin et jugez vos capacités judicieusement.
-  **2. Travaillez lentement** : ceci est fondamental pour la préparation de tout morceau, qu'il soit ou non destiné à la "consommation publique". Le trac apparaît souvent quand le guitariste se rend compte, bien trop tard, qu'il s'est fort mal préparé ; les passages difficiles n'ont pas été étudiés en détail jusqu'à leur exécution parfaite et c'est ainsi que les fautes surviennent. Il faut passer beaucoup de temps à développer le meilleur doigté possible pour les passages difficiles, tout en prenant en considération les mouvements de chaque doigt au moment précis où on le soulève de la touche et son remplacement. Les habitudes de travail et le doigté sont des sujets qui méritent leurs propres articles approfondis, mais j'espère que leur simple mention ici sera de quelque utilité. Nous devons au moins aspirer à la perfection.
-  **3. Sections** : une composition peut faire peur à cause de sa (relative) longueur. Mis à part l'avantage musical de sectionner une oeuvre en plusieurs parties, cela peut être utile, lors d'un concert, de visualiser le morceau composé de plusieurs petits morceaux reliés les uns aux autres dans le temps. Beaucoup de gens n'ont aucune difficulté à apprendre un groupe de danses ou de préludes, mais ces mêmes personnes perdent toute confiance en elles-mêmes quand elles préparent un morceau unique d'un niveau semblable, et de longueur totale. C'est compréhensible, mais l'évaluation des changements de tempérament dans un morceau, la prise de conscience des rythmes, peut aider à créer le sentiment que l'oeuvre choisie n'est pas, après tout, un voyage musical interminable.
-  **4. La mémoire** : encore une fois, ce sujet mériterait un article entier... Vous êtes le (la) seul(e) à pouvoir décider si vous pouvez jouer le morceau sans partition. Si oui, vous devez être absolument sûr (e) de votre mémoire. Vous devez être capable de commencer à jouer à des moments différents du morceau. Le guitariste qui ne peut aller que d'un bout à l'autre du morceau ne le sait pas vraiment par coeur, et se trouve en quelque sorte dans la position du funambule. Un dérapage et... Cela ne peut qu'augmenter le trac. Jouer avec la partition donne certainement un

point de référence, mais peut-être au détriment d'une interprétation musicale dans laquelle on est complètement engagé.

▶ **5. Ensemble** : on ne peut jamais trop insister sur la valeur de faire de la musique à plusieurs ; les avantages en sont nombreux et l'un d'entre eux est l'accoutumance progressive de la part d'un individu, à sa présence en tant que musicien parmi d'autres. Nous avons tous, plus ou moins, besoin de nous sentir acceptés au niveau social, et jouer dans le cadre d'un ensemble peut subvenir à ce besoin au niveau musical. Et puis jouer dans un groupe peut offrir une introduction idéale à la "confrontation" avec le public, aussi petit soit-il ; la confiance en soi acquise alors grâce au travail d'équipe, à l'esprit de corps, est inestimable.

▶ **6. Trouvez des occasions de jouer en public** : il y a de nombreuses possibilités ouvertes à celui ou à celle qui veut essayer un morceau devant un public ; si vous regardez autour de vous, vous vous rendrez compte que de nombreuses organisations seront ravies de vous inclure dans leur programme de musique ; et une fois que vous serez connu, d'autres occasions viendront. Allez au devant d'elles car chaque représentation vous donne un peu d'expérience pour la fois d'après. Vous devez vous faire connaître. Je comprends qu'au début on se sente gêné par ce genre de démarche, cependant, il y a peu de chances pour que vous soyez assailli d'offres. Je connais un guitariste qui a appris à surmonter sa nervosité en jouant quelque chose à toute personne venant chez lui, et d'après ce que j'ai compris, je crois qu'il incluait vraiment tout le monde - les amis, l'employé du gaz, le laitier, les représentants - ceci est quelque peu inhabituel peut être, mais par ailleurs fort judicieux. Il est vraiment essentiel de saisir toutes les occasions qui se présentent.

Juste avant le spectacle

▶ **7. fatigue** : autant que possible, évitez toute fatigue. Si vous avez une longue route à faire, donnez-vous suffisamment de temps pour pouvoir vous reposer à l'arrivée. Si vous vous couchez tard et ne dormez pas assez, ce sera votre faute si vous ne vous sentez pas capable de bien jouer. Ceci ne s'applique pas aux virtuoses confirmés qui vivent dans une atmosphère tendue alors qu'ils vont d'un endroit à l'autre ; mais ce n'est pas vraiment pour eux que j'écris, car ils ont leurs propres solutions à ces problèmes. Pour "nous autres", la fatigue est à éviter à tout prix ; la fatigue engendre une perte de contrôle qui peut facilement se transformer en une exécution nerveuse et médiocre. La vie n'est pas parfaite et nous nous laissons tous prendre de court à un moment ou à un autre ; vous vous en rendez compte quand cela vous arrivera.

▶ **8. Boire et manger** : les délices de certains n'inspirent que le dégoût chez d'autres, mais en général il est conseillé de manger une nourriture relativement simple, en petite quantité, avant de jouer ; réservez votre curry préféré pour plus tard. Un repas copieux aura probablement l'effet d'atténuer ce que nous appellerons plus tard le trac utile. Je serais incapable d'avalier un verre d'alcool avant de monter sur scène, et pourtant, un des plus beaux concerts auquel j'ai jamais assisté avait été précédé d'une pinte de bonne bière anglaise.

La règle à suivre est : soyez naturel. Ne changez pas subitement les habitudes. Comportez-vous simplement.

▶ **9. L'environnement** : quand c'est possible, essayez d'aller sur les lieux, que ce soit une grande salle, une classe d'école ou la maison d'un ami, pour essayer de vous imprégner de l'ambiance. Habituez-vous au cadre, aux lumières, à l'acoustique ; soyez attentifs à la possibilité de bruits venant de l'extérieur. Un guitariste, tout expérimenté qu'il soit, peut facilement perdre tous ses moyens au moment où il se rend compte qu'il est loin de l'atmosphère sécurisante et familière de sa maison. Vous devez vérifier la hauteur de la chaise que vous employiez ou non un tabouret ou le coussin de plus en plus populaire. C'est un point critique. Je pourrais sûrement m'accommoder d'un siège plus bas que normal, mais un siège trop haut serait terriblement inconfortable, et me rendrait certainement

nerveux. Ne vous contentez pas de ce qu'on vous donne, vous pouvez même envisager d'apporter votre propre chaise.

▶ 10. **Echauffement** : ne passez pas trop de temps dans votre loge, même si c'est une chambre où vous vous préparez. L'ennui est mortel. Il rend nerveux, aussi. Passer des heures à ne rien faire d'autre que prendre sa guitare, faire quelques accords et la reposer ne servent à rien. Ma suggestion est que l'échauffement ne dure pas plus d'un quart d'heure. J'admets que c'est une durée complètement arbitraire, mais une plus longue préparation serait fatigante, et moins longtemps serait insuffisant. Mon conseil est de faire des exercices simples des gammes lentes et soutenues : liés de la main gauche, séries d'arpèges de la main droite ; peut-être quelques arpèges plus rapides et passages chromatiques. Vous devriez éviter de jouer les morceaux eux-mêmes ; si vous les jouez bien, il vous sera difficile de faire mieux, et si vous faites des erreurs, vous allez être terriblement inquiet. Si vous vous êtes bien préparé, vous connaissez votre programme et vous n'avez besoin, littéralement, que de réchauffer vos muscles.

▶ 11. **Respiration profonde** : certains guitaristes ont du mal à respirer facilement sur scène. Je ne me sens pas vraiment qualifié pour parler de ce problème car je n'ai heureusement pas ce genre de difficulté ; comme beaucoup de gens à notre époque, je fais du jogging fréquemment, je reste en forme et c'est sans doute un atout. Je n'ai donc jamais ressenti le besoin de pomper plus d'oxygène vers mon cerveau, mais il n'y a pas de doute que d'autres retirent de nombreux avantages d'une respiration calme, profonde et régulière qui a aussi une influence calmante grâce au simple contrôle de l'exercice. Essayez d'abord à la maison. J'aimerais faire l'expérience suivante : courir pendant quelques kilomètres, prendre une douche et, jouer immédiatement après ; à la maison cela marche toujours sans problème ; mais à ce jour, je n'ai pas encore eu le courage et l'occasion adéquate de tenter l'expérience sur un auditoire.

▶ 12. **Accord de l'instrument** : bien que les concertistes expérimentés passent souvent beaucoup de temps à accorder leur guitare sur scène, il me semble que c'est à éviter pour le débutant. Plus vous y passerez de temps, plus vous vous rendrez compte que tous les yeux sont sur vous, ou tout au moins ce sera votre impression. Il est même possible que dans ces circonstances, vous désaccordiez votre instrument. Assurez-vous que votre guitare est parfaitement accordée avant de monter sur scène, et vérifiez avec le ton du premier (seul ?) morceau. Ne vous pressez pas et ne laissez personne vous pousser à aller plus vite. Il est crucial d'être exact. Il se peut que vous vouliez faire un petit réglage sur scène une fois que vous êtes bien installé, mais si vous êtes bien accordé juste avant de paraître, allez-y et commencez.

Le concert lui-même

▶ 13. **L'auditoire** : quand j'utilise les termes "auditoire", "monter sur scène", etc... c'est au sens général. Comme je l'ai déjà dit, la scène peut être une pièce dans une maison particulière, et l'auditoire peut être composé d'un petit groupe d'amis ou même d'un examinateur seul. D'un autre côté, il se peut que l'auditoire et la scène soient beaucoup plus larges.

Quoi qu'il en soit, sachez que la vaste majorité des gens est prête à vous aimer, et ne désire rien de plus que vous jouiez bien - pour vous, et pour eux.

Tout le monde fait des erreurs ; c'est ce qui arrive quand on s'adonne à une activité physique si complexe : plaignons la petite minorité qui vient pour compter les erreurs car ils sont surs de rater le plus important, l'expression de l'esprit humain. Et souvenez-vous d'une chose : la plupart des gens sont gentils.

▶ 14. **Présentations** : le moment venu, toute présentation orale de la musique devrait être brève et directe

donnez le titre du morceau et le nom du compositeur. S'il y a un programme imprimé vous n'avez pas à parler. C'est à vous de décider ce qui est le plus à votre avantage. S'il vous est absolument nécessaire de parler un peu avant de jouer, il faut que vous soyez concis, et que vos informations soient précises. Ne parlez pas pour ne rien dire. Pas d'hypothèses sur la date de naissance du compositeur, pas de conjectures sur la forme de l'oeuvre, évitez de dire "je vais essayer de jouer...". Nombreux sont ceux qui se sont comportés ainsi, qui se sont senti ridicules 2 secondes après, puis qui sont devenus nerveux parce qu'ils se sentaient idiots. Comme toujours, restez simple.

▶ **15. Début dynamique** : que vous ne jouiez qu'un seul morceau intégré dans le programme d'une soirée musicale, ou plutôt une sélection de plusieurs oeuvres, je vous suggère de vous "présenter" à travers un morceau fort et dynamique, qui au moins au début, ne pose pas de problème particulier. Vous vous offrez ainsi la possibilité de commencer d'une manière ferme et positive. Il est possible que pour des raisons de programme, un morceau difficile ait été placé au début, mais cela devrait être réservé aux guitaristes plus expérimentés pour le moment. Ainsi, en prenant comme exemples deux compositions célèbres, je crois qu'il serait beaucoup plus souhaitable d'offrir le Prélude N° 1 de Villa-Lobos avec ses débuts soutenus et peu compliqués, plutôt que Recuerdos de la Alhambra de Tarrega avec ses changements d'accords et son doux trémolo. Choisissez une oeuvre que vous connaissez bien et si c'est possible évitez une oeuvre brève - accordez-vous le temps de vous épanouir

▶ **16. Concentration** : faites l'effort de concentrer votre attention sur la musique, sur les sons que vous produisez et ceux que vous allez produire. S'il vous arrive de faire un malencontreux grincement ou une fausse note, essayez de ne pas y penser. Il faudra analyser votre jeu après, pas pendant. Ce qui est fini est fini, vous rectifierez plus tard, en préparation pour une autre occasion. Si vous donnez un petit récital, ne programmez pas trop de morceaux courts et faciles, votre concentration n'a rien à quoi se raccrocher : vous avez besoin de vous concentrer mentalement sur quelque chose. Ne laissez jamais vos pensées se perdre en conjectures sur ce que l'auditoire pense de vous, ou un million d'autres choses, sinon les erreurs se glisseront sans crier gare, le trac réapparaîtra juste au moment où vous croyiez qu'il avait disparu.

▶ **17. Trous de mémoire** : malgré tous vos efforts, les trous de mémoire peuvent encore survenir ; bien sûr il faut essayer de les empêcher, mais si malgré tout, cela vous arrive quand même, vous devez faire un effort pour continuer, quitte à inventer, sauter un passage et passer à ce qui suit. Le truc est d'essayer de continuer à bouger vos doigts calmement alors que votre cerveau travaille à toute vitesse pour trouver une solution. C'est beaucoup plus difficile pour le débutant que pour le virtuose confirmé, mais il faut à tout prix essayer de ne pas vous arrêter. Quoi qu'il en soit vous devez chercher, après, la raison de ce trou de mémoire : peut-être vous êtes-vous senti trop sûr de vous en jouant un morceau que vous connaissez depuis des années.

Quelques points généraux

▶ **18. La note de confiance** : cela paraît peut-être banal de suggérer cela ici, mais je pense que la plupart des guitaristes n'aurait aucune appréhension à jouer la note do devant la salle Gaveau comble - si c'était tout ce qu'on attendait d'eux. Ajoutez quelques notes et la plupart d'entre nous peut accomplir cela : nous jouons en fonction de nos limites, et nous pouvons garantir un bon résultat. Si nous pouvons encore aller plus loin, nous arrivons à des mélodies, des harmonies, un tempo, une densité de texture beaucoup plus complexes. Il y a pour tous un "plafond" à partir duquel notre confiance en nous-même vacille. Ce n'est peut-être pas une mauvaise idée pour une personne de nature nerveuse de présenter quelque chose de terriblement simple à un ami quelconque, sans excuse ou explication ; l'idée est que petit à petit les limites sont repoussées et le "plafond" de plus en plus loin de la note do.

▶ **19. Individualité** : nous devons tous croire à notre manière d'exprimer la musique : je sais qu'en suivant ce principe les résultats peuvent parfois être étranges, mais il n'y a rien de pire qu'une imitation "singée" d'un enregistrement d'une soi-disant interprétation idéale. Ceci peut résulter en un sentiment d'infériorité, l'impression que

ce que vous faites n'est pas adéquat, et présenter de la musique de cette façon est la présenter avec appréhension et manque de conviction. Il est certain qu'acquérir un sens de conviction musicale intérieure prend du temps, mais la sécurité que cela apporte est un rempart contre le trac. L'interprétation, et bien, voilà encore le sujet d'un autre article ! mais il est important de se souvenir qu'il y a toujours plus d'une manière de jouer le même morceau.

▶ 20. **Le trac utile** : tout ce qui précède ne supprimera pas le trac automatiquement : l'expression "atténuer ses effets", dans mon titre, n'a pas été choisie au hasard. J'espère au moins que cet article pourra aider, même si ce n'est qu'un peu, celui qui souffre du trac, à examiner quelques-uns des problèmes qui s'y rattachent. Je serais heureux si ce que j'ai écrit aide quelques guitaristes à se soulager de leur sentiment d'échec. Mais essayer de supprimer toute nervosité serait absurde ; le flot d'adrénaline, l'excitation, le besoin de communiquer, tout serait perdu. Nous devons chercher des garanties, et espérer ne jamais les obtenir. La nervosité ou le trac doivent être contrôlés et abolis, si cela est possible ; le désir et l'attente sont des qualités positives, et si pour les obtenir nous devons parfois avoir la gorge serrée, alors, qu'il en soit ainsi.

Post-scriptum :

Rédacteur Chris KILVINGTON. Les cahiers de la Guitare (4ieme trimestre 1988)