

Trac, interprétation et présence scénique

TRIBUNE Se produire sur scène, jouer pour un public ou devant un jury, cela ne s'improvise pas : c'est un entraînement. Virginie Aster nous expose quelques principes.

Autant les acteurs sont rodés à ce type d'exercices de par leur cursus, autant les musiciens classiques n'ont été que rarement sollicités pour se produire en public durant leurs études. Par ailleurs, ils n'ont pas reçu d'enseignement spécifique relatif à la gestion du trac et à l'expression scénique. Beaucoup rencontrent alors de grandes difficultés lorsqu'il s'agit de mettre en avant leur savoir-faire, tant dans des contextes amateurs que préprofessionnels ou professionnels, tels que auditions, concours ou examens, concours d'entrée dans un orchestre, concerts... Et pourtant, des heures, des semaines, voire des années de travail se jouent souvent en quelques minutes.

Apprendre à jouer en public

Surmonter son trac, cela s'acquiert et se cultive au même titre que l'entraînement sur son instrument. Les compétences requises sont, entre autres, d'ordre psychologique, physique et scénique : maîtrise de soi et laisser-aller, excitation et détente, vigilance et confiance, écoute de soi et des autres, prise de l'espace et partage... Vaincre le trac est donc un entraînement à court, moyen et long terme. Une ou deux auditions ou prestations annuelles ne sauraient suffire à apprendre à gérer son émotion et la pression liée à l'issue d'une audition, d'un concours ou d'un concert. C'est un entraînement qui fait appel à des techniques et aspects différents qui, s'ils sont pris en compte en amont, se révèlent particulièrement efficaces. En effet, faire de son trac – légitime et utile – un allié suppose différentes pratiques auxquelles le musicien classique doit être rodé, comme un acteur ou un sportif.

Une méthode pour y parvenir

Des exercices permettent de développer les qualités nécessaires à la gestion du trac, à l'interprétation et à la présence scénique : travail de respiration, détente musculaire, visualisation positive, prise de conscience de soi, des autres, du lieu et du public, improvisation musicale, communication musicale à partir de "questions-réponses" instrumentales, développement du sens de l'intimité en public...

Quelques exemples

La relaxation Une technique de relaxation dynamique permet au musicien de se concentrer en étant "désencombré" de tout élément inutile et de se trouver ainsi en harmonie avec lui-même, avec le lieu où il se trouve ainsi qu'avec le public ou le jury qui l'écoute. Cela inclut des exercices respiratoires qui aident le musicien de se détendre, avant et pendant qu'il est sur scène, afin d'être totalement en alerte et disponible pour sa prestation.

La pensée positive Il s'agit de détailler, concrètement, le mécanisme de la "mentalisation" positive avant un concert, une audition ou un concours et de le reproduire "sur commande".

Cette visualisation positive inclut la représentation corporelle, cette dernière jouant un rôle très important sur la conscience. Placement et déplacements : avant même qu'un musicien n'entame l'interprétation d'un morceau, son arrivée sur scène ou devant un jury conditionne déjà l'écoute de ce dernier. Il s'agit donc d'apprendre à entrer sur scène, à entamer son morceau, à le jouer, l'achever et... à sortir de scène !

"Privacy in public" (intimité en public) Directement issus de l'école de l'Actor's Studio aux Etats-Unis, ces exercices ont pour but de désinhiber le musicien lorsqu'il joue sur scène ou en public afin de se sentir aussi libre et à l'aise en public ou devant un jury que lorsqu'il joue seul chez lui. Cela a pour but d'accepter de se montrer tel qu'on est, dans l'intimité de son expression musicale.

Ces exercices reposent notamment sur l'improvisation et la création musicale.

La communication Le musicien doit à être à l'écoute de sa propre émotion et la transmettre musicalement, tant à ses partenaires (qu'il soit accompagné ou en formation de musique de chambre) qu'à un jury ou un public, et en mesure de répondre en retour à toute nouvelle émotion. Le but est d'apprendre à intégrer totalement l'instrument et d'en faire le fidèle traducteur des émotions que l'on désire transmettre.

La concentration sur le discours musical La maîtrise du trac et l'expression musicale sont intimement liées. On ne saurait gérer son trac en se contentant de "jouer des notes", sans intention claire ; on ne saurait exprimer clairement ses intentions musicales sans maîtriser son trac. Si l'expression musicale suppose en amont un travail permettant d'atteindre la maîtrise technique de l'œuvre et sa compréhension musicale, lors d'un concert, d'une audition ou d'un concours, ces différents aspects techniques et structurels de l'œuvre doivent être suffisamment "digérés" pour permettre à l'interprète d'être spontané sans que cela compromette le discours, la structure, la cohérence ou le style musical. Il s'agit donc d'entraîner l'interprète à laisser s'exprimer toute émotion spontanée, mais ce dans le respect du discours et du sens musical de l'œuvre. Encore faut-il maîtriser ces derniers : c'est l'addition de l'organisation de la pensée musicale et la place laissée à la spontanéité qui permet l'expression musicale.

En résumé

Tous ces exercices visent à conjuguer des compétences tant d'ordre psychologique que physique, scénique, technique ou musical. C'est là tout l'art de la concentration nécessaire à l'interprète. Ce sont toutes ces qualités qui font la réussite d'un concours, d'une audition ou d'un concert.

VIRGINIE ASTER

Virginie Aster est compositrice et pédagogue ; elle anime L'Atelier du trac.