



Journée d'étude

« Anxiété de la performance musicale »

© Erwann Richard

Lundi 7 février 2022 de 9h30 à 17h
Auditorium du CRR de Paris
14 rue de Madrid - Paris 8^e



**Collegium
Musicæ**
alliance Sorbonne université



L'anxiété de la performance musicale

Musiciennes et musiciens, professionnel(le)s ou non, sont toutes et tous confrontés à différents états et niveaux de stress avant, pendant et après la performance. L'enjeu de la maîtrise d'un morceau ou d'un programme, l'adaptation aux conditions de la performance, la surcharge de travail, ainsi que des facteurs émotionnels et de santé physique, sont potentiellement porteurs d'anxiété de la performance musicale. Si le stress peut avoir des effets positifs quand il est de faible intensité et maîtrisé, notamment sur la concentration et la motivation, son effet peut être dévastateur sur les plans cognitif, émotionnel, moteur et sensori-moteur quand il est trop intense ou s'il s'installe dans la durée. L'anxiété de la performance musicale est un sujet peu abordé dans la formation des musiciens et les enseignants semblent souvent désarmés pour y remédier. La prise de médicaments pour réduire le stress est une pratique courante, même chez les plus jeunes, et fait l'objet d'un non-dit dans les établissements d'enseignement de la musique.

Cette journée d'étude se donne pour objectif de faire le point sur l'anxiété de la performance musicale. La matinée est dévolue d'une part à identifier les diverses manifestations et conséquences de l'anxiété de performance tant d'un point de vue général que dans le cas du sport et de la musique. L'après-midi se focalise tout d'abord sur des études de cas observées dans le cadre de la pratique musicale, puis sera l'occasion de croiser différentes approches de préparation mentale et de gestion du stress tant pour la formation que pour l'optimisation de la performance musicale.

La journée d'étude « Anxiété de performance musicale » s'inscrit dans le cadre des recherches pluridisciplinaires « Musique et médecine » menées conjointement par les instituts IUIS (Institut d'ingénierie en Santé) et Collegium Musicæ de l'Alliance Sorbonne Université. Elle est organisée en partenariat avec le Pôle Supérieur d'enseignement artistique Paris Boulogne-Billancourt et le Conservatoire à Rayonnement Régional de Paris.



Programme

Introduction

9h30-9h45 | Philippe Lalitte et Benoît Fabre
Accueil et présentation de la journée

Session 1

Définition, identification, manifestations et conséquences de l'anxiété de la performance musicale

9h45-10h20 | **L'anxiété de performance**
Définition, manifestations physiologiques et comportementales, conséquences psycho-sociales

10h20-10h40 | Hélène Derieux (doctorante Sorbonne Université)
Perspective historique et anthropologique sur l'APM avant la période contemporaine

10h40-11h | Mathilde Callac (doctorante Collegium Musicæ, Alliance Sorbonne Université)
Revue de la littérature en psycho et neurosciences sur l'APM (tests, protocoles, neurofeedback)
Modératrice : Joana Matos, pédopsychiatre

11h-11h15 | *Pause*

Session 2

L'exemple des sportifs

11h15-11h35 | Cécile Vallet (maîtresse de conférences en Psychologie, Département STAPS, Université Sorbonne Paris Nord, Professeur de danse contemporaine)
La préparation mentale du sportif : intérêts pour la gestion du stress et l'optimisation de la performance

11h35-12h15 | Éric Hennekein (docteur en psychologie, psychologue clinicien)
Prise en charge en préparation mentale : un exemple d'entretien motivationnel avec Chloé Paté (contrebassiste)

12h15-12h30 | **Synthèse et discussion avec la salle**
Modérateur : Philippe Lalitte, professeur en musicologie

12h45-13h45 | *Pause déjeuner*



© Erwann Richard

Session 3

Exemples d'applications pédagogiques

- 14h-14h20** Ana Paula Palmeira (doctorante Sorbonne Université)
L'anxiété de la performance musicale dans les pédagogies musicales
- 14h20-14h50** Pascal Terrien (Professeur en didactique des arts, Aix-Marseille Université)
L'impact de l'APM dans une situation d'apprentissage pianistique
- 14h50-15h20** Bruno Harlé (Psychiatre, enseignant formation au CA au CNSMDP)
Anxiété de performance musicale : intérêt des explications physiologiques et neurophysiologiques
Modérateur : Jean-Loïc Le Carrou, maître de conférences en acoustique
- 15h20-15h30** *Pause musicale*
Élèves du Conservatoire à Rayonnement Régional de Paris de la classe d'improvisation (Rémi Yulzari, direction) et du département de musique ancienne (Jean-Christophe Revel, direction)

Session 4

Regards croisés sur les pratiques

- 15h30-15h40** Anton Yakovleff (neurologue, consultant à l'AP-HP)
Le regard du neurologue
- 15h40-15h50** Général Emmanuel de Romémont
Techniques de préparation mentale pour la formation des pilotes de chasse
- 15h50-16h** Anne-Lise Gastaldi (enseignante aux CNSMDP, CNSMDL, CRR de Paris)
L'anxiété de performance musicale : interprète, enseignant, étudiant
- 16h-16h10** Lucie Leker (violoniste, diplômée du CSNDMP)
L'usage des bêtabloquants
- 16h10-16h20** Pascal Le Corre (professeur et coach, CRR de Paris)
Techniques de thérapies comportementales et cognitives
- 16h20-16h45** **Table ronde et échanges avec la salle**
Modérateur : Frédéric Billiet, professeur en musicologie

Conclusion

- 16h45-17h** Claude Georgel, directeur du PSPBB
Conclusion et perspectives pour la formation

Composantes du Collegium Musicæ

IReMus, Institut de Recherche en Musicologie

IReMus (CNRS - Sorbonne Université - BnF - MCC)

Équipe Lutheries - Acoustique - Musique - Institut Jean le Rond d'Alembert

LAM (UMR 7190 - CNRS - Sorbonne Université - MCC)

Sciences et technologies de la musique et du son

STMS-Ircam (UMR 9912 - Ircam - MCC - CNRS - Sorbonne Université)

Musée de la musique, Cité de la musique - Philharmonie de Paris

Centre de recherche sur la conservation (USR 3224 - CRCC - LRMH - ECR Musée de la musique)

Diversité et évolution culturelles, UMR 7206 - CNRS - MNHN - Université Paris-Diderot

BioMécanique et BioIngénierie, BMBI - UMR 7338, CNRS - UTC

Pôle supérieur d'enseignement artistique Paris Boulogne-Billancourt

UFR de Musique et musicologie de Sorbonne Université

UFR d'Ingénierie de Sorbonne Université

Chœur & Orchestre Sorbonne Université

Comité scientifique et d'organisation de la journée d'étude « Anxiété de performance musicale »

Frédéric Billiet, professeur en musicologie (IReMus, UFR de Musique et Musicologie)

Philippe Brandéis, directeur des études musicales et de la recherche au CNSM de Paris

Mathilde Callac, doctorante au Collegium Musicæ, Alliance Sorbonne Université

Delphine Chadefaux, maîtresse de conférences en biomécanique de la performance sportive, Université Sorbonne Paris Nord

Hélène Dérieux, doctorante à l'IReMus, Sorbonne Université

Benoît Fabre, directeur du Collegium Musicæ, Alliance Sorbonne Université

Philippe Lalitte, professeur en musicologie (IReMus, UFR de Musique et Musicologie)

Jean-Loïc Le Carrou, maître de conférences en acoustique, équipe LAM/d'Alembert, Sorbonne Université

Pascal Le Corre, enseignant au CRR de Paris, coach

Joana Matos, pédopsychiatre, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Ana Paula Palmeira, doctorante à l'IReMus, Sorbonne Université

Agnès Puissillieux, secrétaire générale du Collegium Musicæ, Alliance Sorbonne Université