

GÉRER LE TRAC, ÇA SE TRAVAILLE

comme un instrument

Quarante exercices expliqués, par moment et par familles.
À la suite de la conférence au conservatoire de Lanester, samedi 10 octobre 2026

Bonjour, ce document est là pour vous accompagner dans votre pratique. Je l'ai préparé parce qu'on ne retient pas tout ce qui se dit dans une conférence. J'y ai aussi ajouté des exercices que je juge utiles, mais que je n'ai pas le temps de présenter ce jour-là.

Par où commencer

Ne prenez pas les quarante. Un exercice découvert le soir du concert ne marche presque jamais ; un exercice répété devient un réflexe. Regardez-les comme des gammes : peu, mais tous les jours, pendant quelques semaines.

Choisissez-en deux : un outil d'urgence, pour le moment où le trac monte, et un outil d'entretien, celui que vous ferez vraiment. Par exemple :

- **Pour l'urgence** : le souffle 4 et 8, ou le soupir double, juste avant d'entrer.
- **Pour l'entretien** : l'ancre, dix secondes par jour, ou la visualisation, trois fois la semaine d'avant.
- **Et une phrase à garder** : « Mon corps se prépare », à la place de « calme-toi ».

Le reste est là pour quand ces deux-là seront devenus automatiques.

Deux étiquettes accompagnent chaque exercice.

VÉRIFIÉ : appuyé par des essais contrôlés ou des méta-analyses, sur le trac ou sur une situation très proche. Ces exercices ont une base scientifique solide.

TERRAIN : des pratiques courantes chez les musiciens, les pédagogues, que je considère utiles et que j'utilise en accompagnement, mais dont l'effet sur le trac n'a pas encore été démontré scientifiquement. Les petits chiffres renvoient aux références, en fin de livret.

Encore une fois, l'objectif n'est pas de supprimer le trac, mais bien d'apprendre à le gérer, à le rendre vivable, voire maniable.

Les respirations guidées et l'appli

Sur yannriguidelhypnose.fr/trac, retrouvez ce livret en ligne et faites ses respirations en suivant un cercle animé : il grossit à l'inspiration, rétrécit à l'expiration, change de couleur quand on retient. L'application gratuite Micro-gestes a un volet Trac : les exercices de la conférence guidés pas à pas, les respirations animées et les quarante fiches. Elle fonctionne sans connexion, jusque dans les coulisses.



Les exercices de la conférence, et où les retrouver

Dans ce livret, ils sont décrits exactement comme nous les avons faits ensemble, avec les mêmes rythmes et les mêmes phrases.

- **Exercice 1, le souffle** : « L'expiration longue », dans Respirer (première partie).
- **Exercice 2, le relâchement** : « Le relâchement éclair », dans Relâcher le corps.
- **Exercice 3, cinq, quatre, trois** : « Cinq, quatre, trois », dans Orienter l'attention.
- **Exercice 4, créer l'ancre** : « L'ancre : geste, mot, image », dans Ancrer et ritualiser.
- **Exercice 5, la visualisation** : « La visualisation : jouer avec le trac », dans Visualiser.
- **Le rituel de coulisses et le soupir** : « La routine de coulisses » et « Le soupir double ».
- **« Mon corps se prépare »** : « Je suis prêt », pas « je suis calme », dans Penser autrement.
- **Les phrases qui disent oui** : « Les chaînes : repérer, puis réécrire », dans la deuxième partie.

Le contexte compte

Le trac ne dépend pas que de vous. Quatre facteurs changent d'un jour à l'autre : le lieu et le matériel (la salle, l'acoustique, la lumière, l'instrument prêté), l'enjeu (concours, examen, premier récital), le public (un professeur, des parents, un jury, des amis) et votre état (le sommeil, la fatigue, le degré de préparation). Avoir beaucoup de trac un jour et presque pas un autre ne dit rien de vous : c'est souvent le contexte qui a changé.

Le fil de tous les exercices

Le trac vit dans ce qui pourrait arriver, dans l'imagination : le trou de mémoire, la fausse note, la salle hostile. Tous les exercices de ce livret font le même mouvement : de l'imaginé au réel, de l'inconnu au connu. Mes pieds touchent le sol, je connais le morceau, j'ai travaillé, ce sont des gens comme moi, venus écouter.

Première partie : Juste avant d'entrer en scène

Vingt exercices, du corps vers l'esprit. Dix sont vérifiés, dix relèvent du terrain.

Respirer

L'expiration longue VÉRIFIÉ

Comment : Inspirez par le nez en comptant 4. Soufflez en comptant 8, bouche à peine ouverte : c'est le rythme de la conférence. Si 8 est trop long au début, commencez à 6. Trois cycles suffisent sur le moment ; deux à cinq minutes par jour pour l'entraîner. Concentrez-vous sur la sensation du corps, notamment dans les lèvres au moment de l'expiration.

Pourquoi ça marche : Le cœur ralentit à chaque expiration : c'est le frein du nerf vague. Une seule séance de respiration lente a réduit l'anxiété avant de jouer chez des musiciens très anxieux¹.

Le soupir double TERRAIN

Comment : Deux inspirations par le nez, la seconde courte pour finir de remplir, puis une longue expiration par la bouche. Une à trois fois. Là aussi, concentrez-vous sur les sensations du corps et des lèvres à l'expiration.

Pourquoi ça marche : La seconde inspiration rouvre les alvéoles restées fermées et l'expiration longue fait le reste. Pratiqué cinq minutes par jour, il améliore l'humeur de manière comparable à la méditation² ; son usage ponctuel en coulisses n'a pas été testé tel quel.

Dans ma pratique : des clients l'utilisent avant de prendre la parole en public, lors de présentations.

La respiration carrée TERRAIN

Comment : Quatre secondes pour inspirer, quatre pour retenir, quatre pour expirer, quatre pour retenir. Si la rétention crispe, revenez à l'expiration longue.

Pourquoi ça marche : Même principe de ralentissement, avec des pauses qui occupent l'attention. Dans l'étude de Stanford², elle s'est montrée un peu moins efficace que le soupir double, et les rétentions gênent souvent les chanteurs et les vents.

Respiration en trois temps TERRAIN

Comment : Une inspiration courte (une seconde), on bloque trois secondes, puis on expire environ six secondes en focalisant son attention sur la sensation des lèvres. Cette expiration doit être agréable. Répéter plusieurs fois sans se presser.

Pourquoi ça marche : Ce que j'observe : l'inspiration courte évite de sur-respirer, le blocage casse le rythme de l'agitation, et l'expiration lente ralentit le cœur. L'attention portée aux lèvres ramène dans la sensation plutôt que dans les pensées, et comme l'expiration est agréable, on y revient sans effort. Cette combinaison n'a pas été testée telle quelle. Comme pour la respiration carrée, le blocage peut gêner les chanteurs et les vents : raccourcissez-le si besoin.

Relâcher le corps

Le relâchement éclair VÉRIFIÉ

Comment : Assis, trois zones, dans cet ordre, comme à la conférence. La mâchoire : serrez les dents à moitié, cinq secondes, en inspirant, puis relâchez d'un coup : « Ça se desserre. » Les épaules : montez-les vers les oreilles cinq secondes, puis laissez-les tomber sans les accompagner : « Je me sens de mieux en mieux. » Les mains : fermez les poings sans forcer, cinq secondes, puis ouvrez d'un coup en les laissant tomber : « Mes mains se relâchent. » Trois fois en tout. Jamais à fond : vos tendons travaillent ce soir. À la maison, vous pouvez ajouter le ventre.

Pourquoi ça marche : On ne se détend pas sur commande, mais le relâchement qui suit une contraction, lui, se produit tout seul. La relaxation musculaire progressive réduit l'anxiété (méta-analyse)³. La version courte fonctionne d'autant mieux que la version longue a été travaillée.

Le centre TERRAIN

Comment : Debout, pieds écartés à largeur du bassin, genoux déverrouillés. Transférez lentement le poids d'avant en arrière, puis d'un pied sur l'autre, avec une amplitude de plus en plus petite, jusqu'au point où le corps ne cherche plus. Restez-y dix secondes.

Pourquoi ça marche : Les muscles posturaux cessent de corriger l'équilibre, et l'attention, occupée par une sensation simple, lâche la boucle des pensées. C'est un retour au présent, à la réalité et au monde physique.

Dans ma pratique : je n'ai pas trouvé d'étude sur cet exercice, mais je l'utilise souvent et les résultats sont intéressants.

Décharger l'énergie TERRAIN

Comment : Marche rapide dans le couloir, secouez les bras et les jambes trente secondes.

Pourquoi ça marche : L'adrénaline prépare un mouvement qui ne vient jamais quand on attend assis. Lui donner une issue soulage la tension. Logique physiologique solide, peu de données directes. Attention : elle ne convient pas à tout le monde. Testez-la à l'entraînement pour savoir ce qu'elle provoque chez vous.

L'eau fraîche sur le visage TERRAIN

Comment : Mouillez front et joues à l'eau froide quinze à trente secondes, souffle suspendu.

Pourquoi ça marche : Le froid sur le visage déclenche le réflexe de plongée, qui ralentit le cœur. La physiologie est établie, mais l'effet sur le trac n'a pas été mesuré. Le poignet ne marche pas : c'est le visage qui porte le capteur.

Penser autrement

« Je suis prêt », pas « je suis calme » VÉRIFIÉ

Comment : Ne cherchez pas à vous calmer. Dites-vous que le cœur qui accélère est de l'énergie qui arrive : « Mon corps se prépare. »

Pourquoi ça marche : Les sensations sont les mêmes dans la peur et dans l'excitation ; seule l'étiquette change, et elle est plus facile à changer que l'état. Réinterpréter l'activation comme de l'excitation améliore la performance, y compris dans une tâche de chant^{4,5}.

Se parler par son prénom VÉRIFIÉ

Comment : Parlez-vous comme à quelqu'un que vous aimez bien, à la deuxième personne ou avec votre prénom : « Claire, tu connais ce morceau. »

Pourquoi ça marche : Ce léger recul verbal vous fait passer d'acteur à conseiller, et le conseiller est toujours plus lucide. Testé sur une prise de parole en public : moins d'anxiété, meilleure prestation⁶.

Dans ma pratique : *au départ, ça peut sembler bizarre, et j'étais sceptique. Mais des clients que j'ai accompagnés pour la prise de parole en public m'en ont fait des retours positifs.*

Nommer ce qu'on ressent VÉRIFIÉ

Comment : Mettez des mots précis : « mains froides, ventre serré, c'est le trac ». Nommer, sans commenter et sans chercher à corriger. Et surtout sans juger.

Pourquoi ça marche : Nommer une émotion en réduit l'intensité et renforce l'effet de l'exposition^{7,8}. C'est l'inverse exact de la lutte, qui alimente ce qu'elle combat. Nommer, c'est transformer une sensation diffuse en quelque chose de presque tangible, et ce qui a un nom impressionne moins : « ah, ce n'est que le trac, tout va bien ».

Une phrase de bienveillance TERRAIN

Comment : Main sur le bras ou sur le cœur : « C'est difficile, c'est normal, beaucoup le vivent aussi. »

Pourquoi ça marche : L'autocritique ajoute une deuxième peur à la première : celle d'avoir peur. L'auto-compassion réduit cette couche supplémentaire⁹, mais les études auprès de musiciens restent rares.

Écrire ses inquiétudes VÉRIFIÉ

Comment : Dans l'heure qui précède, écrivez dix minutes ce qui vous inquiète, sans vous relire. Puis rangez la feuille.

Pourquoi ça marche : L'inquiétude occupe la mémoire de travail, celle dont vous avez besoin pour jouer ; la poser sur le papier la libère. L'exercice a amélioré les résultats d'étudiants anxieux juste avant un examen¹⁰, avec un effet qui varie selon les personnes.

Orienter l'attention

Penser au son, pas aux doigts VÉRIFIÉ

Comment : Portez l'attention sur l'effet produit : le son dans la salle, la phrase, l'intention musicale. Pas sur la mécanique de vos mains ou de votre souffle.

Pourquoi ça marche : Surveiller un geste automatisé le désorganise. L'attention tournée vers l'effet améliore l'exécution motrice¹¹, et le résultat a été confirmé chez des musiciens¹².

Une consigne, pas un jugement VÉRIFIÉ

Comment : Choisissez une ou deux consignes courtes et techniques (« épaules basses », « premier son ample ») plutôt que « ne pas rater ».

Pourquoi ça marche : Une consigne donne au cerveau quelque chose à faire ; « ne pas rater » lui donne surtout une image de l'échec. Méta-analyse : le discours intérieur instructif aide particulièrement les tâches de précision¹³.

Cinq, quatre, trois TERRAIN

Comment : Yeux ouverts. Nommez dans votre tête cinq choses que vous voyez, puis : « Je suis là. » Quatre textures que vous touchez (le tissu, le bois, votre propre main), puis : « Mon corps est posé. » Trois sons, du plus proche au plus lointain, puis : « Je peux commencer. »

Pourquoi ça marche : L'attention ne peut pas être à deux endroits : occupée par le monde extérieur, elle quitte la boucle intérieure. Très utilisé en pratique, mais sans essai contrôlé sur le trac.

Dans ma pratique : c'est une version simplifiée de la « spirale sensorielle », une technique que j'utilise beaucoup pour focaliser l'attention.

Le regard posé TERRAIN

Comment : Avant la première note, posez calmement les yeux sur un point précis : la partition, le pupitre, le fond de la salle, pendant deux à trois secondes. (Pavarotti cherchait toujours un clou tordu en coulisses avant d'entrer en scène : un point précis où poser le regard.)

Pourquoi ça marche : Un regard stable précède un geste stable, et empêche les yeux de balayer la salle à la recherche d'un visage hostile. Le « regard calme » protège la précision sous pression chez les sportifs¹⁴ ; la transposition à la musique reste à faire. Il ramène aussi l'attention vers la réalité physique, hors de l'imagination.

Visualiser

La visualisation : jouer avec le trac VÉRIFIÉ

Comment : Assis, yeux fermés, en prenant le temps de chaque image, comme un skieur avant le départ. Le lieu : la salle, ou celle que vous imaginez si vous ne la connaissez pas ; la lumière, votre place. Le trac qui monte : vous ne le chassez pas, vous activez votre ancre (le geste, le mot, l'image), ou le souffle. Puis la première mesure au tempo réel, le salut, et vous quittez la scène. Variante, quand c'est connu : laissez arriver une petite erreur, rattrapez-la tranquillement, continuez. Trois fois la semaine d'avant.

Pourquoi ça marche : Le cerveau prépare mieux ce qu'il a déjà parcouru, y compris l'imprévu. L'imagerie mentale améliore la performance (méta-analyse)¹⁵. On ne s'imagine pas sans trac : on répète la capacité de jouer avec. Voir la perfection ne prépare à rien ; c'est le trac accueilli et l'incident rattrapé qui donnent le sentiment de contrôle.

Ancrer et ritualiser

La routine de coulisses VÉRIFIÉ

Comment : Toujours la même séquence courte, dans le même ordre. Un geste du corps : rouler les épaules, poser les pieds, un soupir double. Un point d'attention : une phrase vraie, une note, un objet dans la poche, quelque chose que vous maîtrisez, pas la salle. Puis l'ancre : pouce contre index, dix secondes, le dernier maillon juste avant d'entrer. Elle doit avoir été répétée des dizaines de fois avant le jour J. Si elle ne vous ressemble pas, construisez la vôtre.

Pourquoi ça marche : Une séquence connue occupe l'esprit et signale au corps que la situation est identifiée. Les routines de préparation améliorent la performance sous pression (méta-analyse en sport)¹⁶. C'est la répétition qui fait le lien, pas l'intensité du moment.

L'ancre : geste, mot, image TERRAIN

Comment : Assis, yeux fermés ou ouverts. Retrouvez un moment où vous étiez bien, à votre place : un morceau qui est sorti tout seul, un soir calme. Le lieu, la lumière, les sons, ce que le corps sentait. Quand la sensation est là, pouce contre index (ou un autre geste si vous préférez mais il doit rester discret, pratique et confortable), dix secondes, avec un mot (« centré », « prêt », le vôtre) et une image que vous gardez. Relâchez, pensez à autre chose, puis refaites le geste en disant le mot : la sensation de bien-être revient un peu ? C'est suffisant. Trois fois en tout, puis dix secondes par jour, et après chaque réussite.

Pourquoi ça marche : Un signal neutre, répété avec un état, finit par le rappeler : c'est l'association apprise¹⁷. Le mot et l'image donnent au geste deux entrées de plus. Une ancre vide ne tient rien : on la charge d'abord, on la répète, et seulement ensuite on s'y fie. Le clou tordu de Pavarotti jouait ce rôle, mais il fallait le trouver ; vos doigts, eux, sont toujours là. Quant aux porte-bonheur, un effet sur la confiance a été rapporté¹⁸ puis n'a pas été reproduit¹⁹ : ce n'est pas l'objet qui agit, c'est la répétition.

Deuxième partie : Au quotidien

Vingt exercices qui n'ont aucun effet immédiat et qui changent tout sur quelques semaines. Onze sont vérifiés, neuf relèvent du terrain.

Respirer

La respiration lente quotidienne VÉRIFIÉ

Comment : Cinq minutes, environ six respirations par minute, une à trois fois par jour. Une application qui suit le rythme cardiaque aide à trouver le bon tempo.

Pourquoi ça marche : C'est l'entraînement qui rend l'expiration longue efficace le soir du concert. Méta-analyse : le biofeedback de variabilité cardiaque réduit nettement l'anxiété²⁰.

Le soupir double, cinq minutes par jour VÉRIFIÉ

Comment : Le même soupir que ci-dessus, enchaîné pendant cinq minutes, au calme.

Pourquoi ça marche : L'effet augmente avec le nombre de jours de pratique : c'est une habitude, pas un remède ponctuel².

Relâcher le corps

La relaxation musculaire complète VÉRIFIÉ

Comment : Quinze à vingt minutes, trois à cinq fois par semaine, groupe musculaire après groupe musculaire, de bas en haut.

Pourquoi ça marche : Elle abaisse le niveau de tension de fond et apprend au corps la différence entre serré et relâché, ce qui rend la version éclair utilisable en coulisses (méta-analyse)³.

Le yoga TERRAIN

Comment : Séances régulières associant postures et respiration.

Pourquoi ça marche : Baisse de l'anxiété de scène observée chez de jeunes musiciens professionnels^{21,22}, sur de petits groupes. Encourageant, mais pas démontré.

Dans ma pratique : *je constate que le yoga apaise une bonne partie des clients qui le pratiquent.*

La technique Alexander TERRAIN

Comment : Cours avec un professeur certifié, sur l'usage du corps et les tensions inutiles.

Pourquoi ça marche : Quelques résultats encourageants²³, mais une revue systématique conclut que les preuves restent insuffisantes²⁴. Très répandue dans les conservatoires : à juger sur votre propre expérience.

Penser autrement

Démonter une pensée par écrit VÉRIFIÉ

Comment : Quatre colonnes : la pensée qui fait peur, les preuves pour, les preuves contre, puis une pensée plus juste.

Pourquoi ça marche : La pensée catastrophique n'est presque jamais examinée, seulement crue. L'écrire l'expose à la réalité. C'est la pièce centrale des thérapies cognitives, efficaces chez de jeunes musiciens²⁵.

« J'ai la pensée que... » VÉRIFIÉ

Comment : Placez « j'ai la pensée que » devant la phrase qui fait peur, puis revenez à ce qui compte pour vous dans le fait de jouer.

Pourquoi ça marche : On ne discute pas avec la pensée, on cesse de la confondre avec la réalité. Cette défusion est l'un des mécanismes identifiés par une méta-analyse de 2026 sur les approches d'acceptation²⁶, testées chez des musiciens²⁷.

Les chaînes : repérer, puis réécrire TERRAIN

Comment : Repérez d'abord la chaîne qui vous fait peur : trois affirmations vraies, puis un saut (« ... donc je vais rater »). Écrivez ensuite la vôtre : trois phrases vraies, vérifiables ici et maintenant, puis une quatrième, plausible, qui vous porte. Relisez-la lentement en coulisses. Quatre exemples, tirés de la conférence :

Instrumentiste : Mes pieds touchent le sol. J'ai mon instrument en main. J'ai joué ce morceau vingt fois. *Mes doigts savent le chemin.*

Chanteur : Je sens l'air qui entre. Mes épaules sont basses. J'ai déjà chanté cela. *Ma voix sait où elle va.*

Premier passage : Le tabouret est stable. Je connais ma première note. J'ai joué devant ma famille. *Une fois lancé, le reste suit.*

Si je me crois traqueux : J'ai eu le trac en juin. Pas en répétition. Ce n'est pas toujours pareil. *C'est ce qui arrive, pas qui je suis.*

Pourquoi ça marche : Après trois affirmations vraies, le cerveau accepte plus facilement la quatrième, à condition qu'elle reste crédible : c'est le « yes set ». La même mécanique fabrique le trac quand le saut va vers la catastrophe ; repérer ce saut est une étape classique du travail cognitif. Le yes set, lui, est un outil de terrain : on le constate, on le mesure peu.

L'écriture expressive TERRAIN

Comment : Quinze à vingt minutes, trois ou quatre jours de suite, sur ce que le trac représente pour vous.

Pourquoi ça marche : Mettre en récit ce qui est confus en réduit la charge. Effets modestes mais répétés sur le bien-être²⁸ ; peu d'études portent spécifiquement sur le trac. Attention : cet exercice vise à désamorcer une crainte, pas à la nourrir. À manier avec précaution.

Le carnet de réussites TERRAIN

Comment : Chaque jour, trois choses réussies en jouant, même minuscules.

Pourquoi ça marche : Les réussites vécues sont la première source du sentiment d'efficacité personnelle²⁹, et la mémoire, elle, retient surtout les ratés. Le carnet rétablit l'équilibre.

Dans ma pratique : j'utilise beaucoup ce procédé avec des personnes qui souffrent du syndrome de l'imposteur. Pour le trac, il s'adresse surtout à ceux qui se sentent moins bons qu'ils ne le sont réellement.

Orienter l'attention

La pleine conscience VÉRIFIÉ

Comment : Dix minutes : attention au souffle ou aux sensations, en y revenant sans reproche chaque fois que l'esprit s'échappe.

Pourquoi ça marche : On s'entraîne à revenir, et c'est exactement ce qu'il faut savoir faire sur scène. Une méta-analyse de 2026²⁶ trouve un effet significatif, plus marqué sur l'anxiété de scène que sur l'anxiété générale. Là encore, il s'agit de quitter l'imagination pour revenir au réel et aux sensations.

Visualiser

L'imagerie complète VÉRIFIÉ

Comment : Cinq à dix minutes : la vraie salle, la tenue que vous porterez, les sensations dans les mains, au tempo réel. Pas seulement des images : le geste et l'émotion.

Pourquoi ça marche : Plus la scène mentale ressemble à la situation réelle, plus le transfert est fort (modèle PETTLEP³⁰ ; méta-analyse¹⁵).

L'autosuggestion du soir TERRAIN

Comment : Cinq minutes au calme, yeux fermés : une formule courte, positive, au présent (« je joue pour la musique »), répétée lentement.

Pourquoi ça marche : Répétée à l'endormissement, une formule simple finit par venir seule au moment utile. Les approches par suggestion ont réduit l'anxiété de performance dans de petites études^{31,32}. Cette autosuggestion peut prendre de très nombreuses formes mais doit s'appuyer sur une réalité concrète. « le travail régulier m'apporte de la sérénité », « je maîtrise mon instrument de mieux en mieux », « j'ai réussi ce morceau plus de dix fois maintenant », etc.

S'exposer

L'échelle d'exposition VÉRIFIÉ

Comment : Listez les situations de la moins à la plus intimidante : jouer pour soi, s'enregistrer, un proche, trois personnes, une classe, un public. Montez d'une marche quand la précédente devient supportable, pas confortable.

Pourquoi ça marche : L'évitement protège sur le moment et aggrave sur la durée : chaque fois qu'on esquivé, on confirme le danger. L'exposition graduée est la technique la mieux soutenue du domaine^{33,34}.

Les répétitions « crash-test » VÉRIFIÉ

Comment : Recréez les conditions réelles : tenue, entrée, salut, public même réduit, et aucun arrêt quoi qu'il arrive.

Pourquoi ça marche : Jouer bien dans sa chambre n'entraîne pas à jouer sous regard. Les simulations de concert, réelles ou en réalité virtuelle, réduisent l'anxiété^{35,36}.

Se filmer, puis se regarder autrement **TERRAIN**

Comment : Filmez-vous, attendez un jour, puis regardez la vidéo comme s'il s'agissait d'un inconnu.

Pourquoi ça marche : L'image qu'on a de soi en public est presque toujours plus sévère que la réalité. En anxiété sociale, le retour vidéo corrige cet écart³⁷ ; la transposition aux musiciens reste à vérifier.

S'entraîner à rattraper l'erreur **TERRAIN**

Comment : À chaque séance, jouez un passage en continuant coûte que coûte après une erreur, voulue ou non. Ne recommencez pas.

Pourquoi ça marche : Ce qui effraie n'est pas la fausse note, c'est de ne pas savoir ce qui suit. L'avoir vécu trente fois enlève sa charge. Pratique pédagogique courante, peu étudiée en tant que telle.

Pour ma part : *j'ai beaucoup de mal à le faire, mais ça commence à venir, petit à petit.*

Travailler le morceau

Le connaître de partout **TERRAIN**

Comment : Pouvoir repartir de plusieurs points de repère, jouer lentement, de mémoire, en chantant la partie.

Pourquoi ça marche : Le trac cherche la faille : une mémoire qui ne tient que par l'enchaînement casse au premier accroc. Les musiciens experts s'appuient sur des repères de jeu³⁸, et une préparation insuffisante est un facteur reconnu de trac³⁹. Comme le dit ma professeure de piano : « Fais confiance à tes doigts. »

Entretenir le terrain

L'activité physique régulière **VÉRIFIÉ**

Comment : Trois fois trente minutes d'effort d'endurance par semaine.

Pourquoi ça marche : Elle abaisse le niveau d'anxiété de fond, donc le point de départ le soir du concert (méta-analyse)⁴⁰.

Le sommeil, et la caféine **VÉRIFIÉ**

Comment : Des horaires de sommeil réguliers dans la semaine qui précède. Le jour J, votre dose de café habituelle, pas davantage.

Pourquoi ça marche : Le manque de sommeil amplifie la réactivité émotionnelle, et la caféine produit exactement les symptômes que vous redoutez : cœur rapide, mains qui tremblent. Deux effets bien documentés, faciles à contrôler.

Troisième partie : Les combinaisons

Ce qui marche le mieux agit sur plusieurs plans à la fois : le corps, les pensées, l'attention, l'habitude. D'où ces quatre assemblages.

A. Les trois minutes de coulisses

- **Le corps** : une à deux minutes d'expiration longue, ou trois soupirs doubles.
- **Les pensées** : nommer, puis réinterpréter, en se parlant par son prénom : « Paul, c'est le trac. Ton corps se prépare. »
- **L'attention** : une seule consigne tournée vers l'extérieur : le premier son dans la salle.
- **L'habitude** : l'ancre, pouce contre index, qui clôt la routine. Puis on entre.

B. Le programme de quatre à six semaines

- **Chaque jour** : cinq minutes de respiration lente, dix secondes d'ancre et une ligne dans le carnet de réussites.
- **Deux à trois fois par semaine** : dix minutes d'imagerie complète ou de pleine conscience, et la routine de coulisses répétée.
- **Chaque semaine** : une marche de plus sur l'échelle d'exposition, et une répétition en conditions réelles.
- **Quand une pensée revient** : l'écrire et la démonter, ou lui ajouter « j'ai la pensée que... ».

C'est l'association du travail cognitif, de l'exposition et des techniques corporelles qui donne les résultats les plus solides et les plus durables.

C. Le jour du concert

La veille : imagerie complète, cinq minutes, une seule fois. Coucher à l'heure habituelle.

Le matin : un peu d'activité physique. Café comme d'habitude, pas plus.

Une heure avant : dix minutes d'écriture des inquiétudes, puis on range la feuille.

Un quart d'heure avant : échauffement, relâchement éclair, routine répétée une fois.

Trois minutes avant : la combinaison A.

D. Après la scène

Trois choses réussies, une seule à travailler, puis on arrête d'y penser. Ressasser ses erreurs après coup entretient le trac du concert suivant ; un bilan court et juste le réduit.

Si le trac vous empêche de jouer, vous fait renoncer à des auditions, ou s'accompagne de crises d'angoisse, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue formé aux thérapies cognitives et comportementales. L'hypnose peut aussi aider ; elle n'est remboursée par l'Assurance maladie que si elle est pratiquée par un médecin ou un psychologue conventionné, mais certaines mutuelles la prennent en charge dans un forfait « médecines douces ». Un travail régulier sur les exercices de ce livret reste utile en complément. Certains médicaments sont parfois prescrits aux musiciens : sur avis médical uniquement, jamais empruntés à un collègue.

Pour aller plus loin : *Comprendre ne suffit pas* consacre un encart au trac.

Références

Pour une vue d'ensemble, commencez par les trois synthèses : 32, 33 et 39.

- 1 Wells, R., Outhred, T., Heathers, J. A. J., Quintana, D. S. et Kemp, A. H. (2012). Matter over mind: A randomised-controlled trial of single-session biofeedback training on performance anxiety and heart rate variability in musicians. *PLoS ONE*, 7(10), e46597.
- 2 Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.
- 3 Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. et Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41.
- 4 Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144-1158.
- 5 Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E. et Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 208-212.
- 6 Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J. et al. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304-324.
- 7 Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J. et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- 8 Kircanski, K., Lieberman, M. D. et Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 23(10), 1086-1091.
- 9 Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- 10 Ramirez, G. et Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331(6014), 211-213.
- 11 Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.
- 12 Mornell, A. et Wulf, G. (2019). Adopting an external focus of attention enhances musical performance. *Journal of Research in Music Education*, 66(4), 375-391.
- 13 Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. et Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- 14 Vine, S. J. et Wilson, M. R. (2011). The influence of quiet eye training and pressure on attention and visuo-motor control. *Acta Psychologica*, 136(3), 340-346.
- 15 Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S. et Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186-207.
- 16 Rupperecht, A. G. O., Tran, U. S. et Gröpel, P. (2021). The effectiveness of pre-performance routines in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
- 17 Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford, Oxford University Press.
- 18 Damisch, L., Stoberock, B. et Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. *Psychological Science*, 21(7), 1014-1020.
- 19 Calin-Jageman, R. J. et Caldwell, T. L. (2014). Replication of the superstition and performance study by Damisch, Stoberock, and Mussweiler (2010). *Social Psychology*, 45(3), 239-245.
- 20 Goessl, V. C., Curtiss, J. E. et Hofmann, S. G. (2017). The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 47(15), 2578-2586.
- 21 Khalsa, S. B. S., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G. et Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 34(4), 279-289.
- 22 Khalsa, S. B. S., Butzer, B., Shorter, S. M., Reinhardt, K. M. et Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 19(2), 34-45.
- 23 Valentine, E. R., Fitzgerald, D. F. P., Gorton, T. L., Hudson, J. A. et Symonds, E. R. C. (1995). The effect of lessons in the Alexander Technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music*, 23(2), 129-141.
- 24 Klein, S. D., Bayard, C. et Wolf, U. (2014). The Alexander Technique and musicians: A systematic review of controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14, 414.
- 25 Osborne, M. S., Kenny, D. T. et Cooksey, J. (2007). Impact of a cognitive-behavioural treatment program on music performance anxiety in secondary school music students: A pilot study. *Musicae Scientiae*, 11(2 suppl.), 53-84.
- 26 Zhang, C., Shan, X., Zhang, H., Zhang, M. et Zhou, H. (2026). Mindfulness- and acceptance-based interventions for music performance anxiety: A three-level meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 17, 1851221.
- 27 Juncos, D. G., Heinrichs, G. A., Towle, P. et al. (2017). Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: A pilot study with student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 8, 986.
- 28 Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- 29 Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- 30 Holmes, P. S. et Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- 31 Stanton, H. E. (1994). Reduction of performance anxiety in music students. *Australian Psychologist*, 29(2), 124-127.
- 32 Brugués, A. O. (2011). Music performance anxiety, part 2: A review of treatment options. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(3), 164-171.
- 33 Nicholl, T. J. et Abbott, M. J. (2025). Treatments for performance anxiety in musicians across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 54(4), 617-657.
- 34 Ebrahimi, O. V., Pallesen, S., Kenter, R. M. F. et Nordgreen, T. (2019). Psychological interventions for the fear of public speaking: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 488.
- 35 Aufegger, L., Perkins, R., Wasley, D. et Williamon, A. (2017). Musicians' perceptions and experiences of using simulation training to develop performance skills. *Psychology of Music*, 45(3), 417-431.
- 36 Bissonnette, J., Dubé, F., Provencher, M. D. et Moreno Sala, M. T. (2015). Virtual reality exposure training for musicians: Its effect on performance anxiety and quality. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(3), 169-177.

- 37 Harvey, A. G., Clark, D. M., Ehlers, A. et Rapee, R. M. (2000). Social anxiety and self-impression: Cognitive preparation enhances the beneficial effects of video feedback following a stressful social task. *Behaviour Research and Therapy*, 38(12), 1183-1192.
- 38 Chaffin, R., Imreh, G. et Crawford, M. (2002). *Practicing Perfection: Memory and Piano Performance*. Mahwah, Lawrence Erlbaum.
- 39 Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford, Oxford University Press.
- 40 Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S. et al. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108.