

Home

1. [Accueil](#)
2. Les 5 meilleures techniques pour vaincre son trac avant de monter sur scène

Actualité

# Les 5 meilleures techniques pour vaincre son trac avant de monter sur scène

Vos mains sont moites, votre cœur bat la chamade. Dans quelques minutes ce sera à vous, mais le trac vous submerge. Comment mieux gérer cette situation ? Peut-on même en tirer bénéfice ? Oui, répond André-François Arcier, président fondateur de Médecine des Arts et auteur de « Le trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser ».

trac

## Par Trax Magazine

*En partenariat avec la Electronic Music Factory*

Eh oui, être artiste, c'est aussi ça, se frotter à l'intense sensation de monter sur scène. Si ce moment d'extase est recherché par certains, pour beaucoup cela reste une épreuve, voire un calvaire. Il est pourtant possible de gérer son stress et d'appréhender le trac nous dit le psychologue André-François Arcier, auteur du livre « Le Trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser ». Voici ses meilleurs *tips*.

## Se déculpabiliser

Le trac, tout le monde l'a. Repensez à vos plus grands moments de solitude quand il vous fallait présenter un exposé au collège... « *C'est un phénomène général* », confirme André-François Arcier. Pour les artistes, celui-ci s'exprime bien sûr avant de monter sur scène, et se manifeste de manière différente selon l'instrument dont on joue. « *Le pianiste aura plus de sueurs au niveau des doigts, le violoniste connaîtra des tremblements à la main qui tient l'archer, l'instrumentiste à vent sera davantage gêné par la salivation... Toujours là où c'est le plus*

*important ! » Première chose pour contrer ce trac, se déculpabiliser. Car... vous n'êtes pas seul.e.s. Avoir le trac, c'est normal, physiologique. La très grande majorité des artistes l'ont. Le psychologue va même plus loin : « J'ai tendance à ne pas trop croire ceux qui disent le contraire... » Et toc.*

## **Travailler sur le « dépistage » de ses pensées**

Le trac est un processus cognitif. Si tout le monde en est victime, 20 à 25% des artistes ont un trac plus handicapant appelé « l'anxiété de performance ». Des pensées irrationnelles et négatives les envahissent alors avant d'entrer sur scène. « *Selon son éducation, on peut déclencher des opérations mentales où l'on se dit que l'on est mauvais par exemple, et cela nous stresse.* » L'une des premières règles est alors de se dire qu'on a le droit à l'erreur. André-François Arcier ajoute quelque chose d'essentiel. « *Prenez de la distance par rapport à ce que vous faites, n'essayez pas de vouloir démontrer à chaque fois que vous êtes le meilleur* ». Car vous l'êtes !

## **Être bien dans son corps**

Être victime d'anxiété de performance peut être une véritable plaie, voire empêcher de profiter véritablement de son show. Pour se sentir mieux, certains artistes pensent – à tort ! – qu'une petite bière, si ce n'est autre chose, les aidera à se sentir mieux. « *Ce sont des faux-amis* » tranche André-François Arcier. « *Lorsque l'on monte sur scène, il faut être bien dans son corps, avoir une bonne sensation corporelle* », ajoute le médecin. Qui recommande deux techniques, celle d'Aleksander et celle de [Feldenkrais](#). La première se base plutôt sur la relation entre la colonne vertébrale et la tête - sorte de rééducation posturale -, la seconde sur les mouvements des corps dans le champ de la gravitation. « *Le travail se fait beaucoup sur la sensation, se sentir bien dans son corps lorsque l'on est assis ou debout. C'est primordial de retrouver ses repères et ses sensations positives sur scène.* » André-François Arcier conseille également de travailler sur sa respiration. « *Lorsqu'on a une pensée négative, plutôt que de vouloir à tout prix la chasser, commencez par respirer à votre rythme.* »

## **Avoir travaillé**

Comme pour le bac, réviser deux jours avant son set provoque nécessairement davantage de stress. Maîtriser son instrument, en être son complice, qu'il fasse « *partie de soi* » comme le dit André-François Arcier, protège déjà d'une bonne dose de trac. Et connaître son set sur le bout des doigts transforme alors le trac en un état d'excitation bénéfique. Bon, si vous n'êtes pas au point, mieux vaut peut-être annuler ce concert plutôt que de le rater complètement. Vous ne serez pas les premiers à le faire.

## **Accueillir le moment**

Avoir trop de trac vous empêchera de profiter du moment qui se déroule sous vos yeux. Alors, ayez confiance en vous. « *Le public vient quand même vous écouter, vous !* », rappelle le psychologue. « *C'est ça, le spectacle vivant. Si le public vient, c'est qu'il vous apprécie déjà. Alors essayez d'accueillir ce moment et de profiter de ce lien amical qui unit public et artistes* ». Ben oui, l'erreur est humaine : un bon public ne vous en tiendra pas (ou peu) rigueur.

**Propos recueillis par Angèle Chatelier**