

Ne craignez pas vos auditeurs : Quelques stratégies anti-trac

Bien que tous les musiciens rêvent de jouer devant des salles remplies d'auditeurs complètement captivés, certains arrivent sur scène dans un état d'anxiété presque paralysant. Ils risquent alors de ne pas parvenir à se concentrer et de rater l'exécution qu'ils ont si soigneusement préparée. Voici quelques stratégies pour surmonter le trac.

Préparez-vous bien

À l'approche du grand soir, faites plusieurs « répétitions générales » : faites semblant que vous jouez devant un auditoire, et si vous vous trompez, continuez de jouer. Le fait de savoir que vous pouvez maintenir votre prestation et improviser des solutions vous permettra de moins vous inquiéter.

Tâchez de visiter la salle à l'avance afin de vous familiariser avec la scène. Explorez-la jusqu'à ce que vous vous y sentiez à l'aise et voyez exactement où vous vous placerez pour jouer. Regardez vers la salle et imaginez-la pleine d'auditeurs qui vous applaudissent et vous appuient.

Évitez les boissons qui contiennent de la caféine dans les heures précédant votre prestation, elles peuvent créer une sensation d'agitation. Il vaut mieux consacrer une trentaine de minutes à faire de l'exercice - du jogging ou de la marche rapide - afin de stimuler la

production d'endorphines.

Appropriiez-vous votre auditoire

Arrivez tôt de façon à ne pas vous sentir bousculé. Permettez-vous de vous sentir nerveux seulement jusqu'à votre arrivée à l'entrée de la salle. Visualisez-vous en train de refermer la porte en laissant votre anxiété à l'extérieur. Focalisez seulement sur votre performance à venir et ne laissez pas d'autres préoccupations vous envahir. Chaque fois qu'une pensée négative vous vient à l'esprit, contrez-la avec cinq pensées positives.

Si vous arrivez avant les auditeurs, vous aurez davantage l'impression que les lieux vous appartiennent en quelque sorte. Si possible accueillez les gens à leur arrivée et socialisez avec eux. De cette façon, ils vous paraîtront plus sympathiques et amicaux. Après tout, ils veulent être là. Ils ont payé leur entrée ou à tout le moins ont-ils consacré leur soirée à venir vous écouter.

Détendez-vous

Avant d'entrer en scène, tâchez de trouver un moment pour vous isoler et vous détendre. Faites du jogging sur place ou sautillez quelquefois afin de dissiper toute énergie nerveuse, puis faites quelques étirements et respirations profondes. Adoptez la stratégie

qui fonctionne pour vous, que ce soit l'activité physique ou la tranquillité. En faisant baisser votre tension générale vous stabiliserez votre voix et pourrez mieux vous concentrer sur l'exécution que vous vous apprêtez à donner.

Une fois calme, fermez-vous les yeux et videz votre esprit en focalisant sur une partie de votre corps à la fois. Sinon, visualisez-vous en train de donner une performance impeccable, de faire l'objet d'une ovation debout et de contempler un océan de visages souriants. Parlez-vous de façon encourageante en énumérant toutes vos habiletés et en vous rappelant vos concerts précédents.

Reconnaissez les craintes qui restent et investissez cette énergie dans votre exécution. Entrez en scène la tête haute et avec un large sourire.

Consultez un professionnel

Si vous ne parvenez toujours pas à maîtriser votre trac, n'hésitez pas à contacter un professionnel qui pourra vous conseiller des stratégies adaptées à votre situation particulière. De nombreux musiciens se sont fait aider par des psychologues et des consultants de toutes sortes. Voyez votre médecin de famille pour discuter des possibilités qui s'offrent à vous et obtenir des recommandations.