



Deux concerts délivrés de la souffrance due au stress

Le stress empoisonne la vie des musiciens professionnels. En 'Man'Dō, une **approche** développée entre autres par une Gruérienne, les aide à retrouver le plaisir de jouer. Une quinzaine d'entre eux se réunissent pour deux concerts à Bulle.

JEAN GODEL

MUSIQUE. «On ne se doute pas du nombre de musiciens qui souffrent.» Thérapeute indépendante et formatrice d'adultes installée à Bellegarde, Rosmarie Burri a développé, avec le musicien Yves Cortvrint, alto solo de l'Orchestre symphonique de la Monnaie, à Bruxelles, une approche aidant les musiciens à se libérer du stress intense qu'ils subissent souvent pour retrouver la grâce de jouer.

Cette approche, baptisée En'Man'Dō – mot japonais que l'on pourrait traduire par «voie de la plénitude» – figure depuis trois ans au programme de la Haute Ecole de musique de Genève-Neuchâtel. Elle participe en fait d'une prise de conscience assez récente de l'importance des facteurs psychologiques dans la performance musicale. Et donc de la possibilité de désactiver un tel parasitage par une préparation mentale adéquate, à l'image de ce qui se fait dans le milieu sportif.

Concert-académie d'été

Depuis 2011, Rosmarie Burri et Yves Cortvrint proposent ainsi à des musiciens professionnels des modules de formation durant l'année qui se terminent par un concert-académie d'été. Après La Roche, en 2015, et Pénier l'an dernier, il aura lieu cette année aux Halles, à Bulle, demain et mercredi, après un préconcert, ce soir, à La Roche.

Pour avoir fréquenté le milieu musical, Rosmarie Burri

a vu ce stress à l'œuvre: «Beaucoup de musiciens se font violence: devant un public, ils sont tellement exposés!» Sans parler des concours d'orchestre où une carrière se joue en trois minutes. Pour passer de tels caps, ils seraient ainsi nombreux à prendre, entre autres, des substances psychotropes.

Rosmarie Burri l'assure: ce phénomène ne relève pas de l'anecdote. «Souvent, la sélection ne se fait pas par la musicalité des musiciens, mais par leur capacité à gérer le stress.»

Sensible, et non mécaniste, l'approche En'Man'Dō travaille à rétablir la confiance du musicien en l'ouvrant à la perception et à l'écoute de son corps, son premier instrument d'expression. Pour l'aider à accéder à cette vie intérieure, il s'agit aussi de lui «désapprendre» à se protéger: «Une violoncelliste m'a avoué un jour avoir compris qu'elle jouait depuis quarante ans avec une visière pour ne pas voir le public. Quand on reconnecte un musicien avec ce qu'il y a de vivant en lui, on le reconnecte avec la vie tout court. Et cela resurgit sur la musique.»

Le rôle du public

Selon la thérapeute, le rétablissement de ce qu'elle appelle la «relation aimante» du musicien avec lui-même serait un processus producteur d'ocytocine, cette hormone associée parfois au plaisir et au bonheur.

Cette approche renoue aussi les liens du musicien avec



Au chalet Saint-Paul, à La Roche, une quinzaine de musiciens suisses, belges et français se retrouvent pour préparer un concert-académie d'été en compagnie de Rosmarie Burri (ici à droite). CHLOÉ LAMBERT

ses voisins d'orchestre ainsi qu'avec le public. «Car le public est tout sauf passif, explique Rosmarie Burri. Sa présence change du tout au tout l'expérience du musicien, pour le meilleur ou pour le pire.» Or, un musicien en plénitude induira, en retour, une écoute atten-

tive et porteuse. Cette «résonance mutuelle» est d'ailleurs intuitivement présente chez les musiciens de jazz, illustre la thérapeute: «C'est qu'ils ont appris à improviser et à s'écouter, sans rivalité ni souffrance.»

A Bulle, une quinzaine d'artistes suisses, français et bel-

ges interpréteront donc des œuvres du grand répertoire (Bach, Brahms, Chopin, Ravel, Debussy, Britten, Bartok, Piazzolla, etc.). Un atelier pour enfants (ouvert au public) aura aussi lieu mercredi, de 13 h 30 à 16 h 30. A noter que le bénéfice des concerts

alimentera des bourses d'étudiants. ■

La Roche, chalet Saint-Paul, mardi 11 juillet, préconcert à 20 h. Bulle, Les Halles, mercredi 12 et jeudi 13 juillet, 20 h (bord de scène à 18 h). Infos sur www.enmando.org

Ma semaine sans... smartphone

1/5

Tout à coup seul au milieu de la foule

Une semaine sans smartphone!? Ah! ah! ricanant proches et collègues. Comment un tel addict va-t-il pouvoir se passer du «précieux»? Le sevrage a débuté un vendredi matin. Cette fois, pas de bzzzz, bzzzz au réveil, mais le bruit des enfants qui s'agitent (ce qui est tout aussi efficace pour quitter les bras de Morphée). Ce qu'il y a d'étonnant, c'est que même quand le smartphone ne sert pas de réveille-matin, on le cherche machinalement, en tâtonnant maladroitement sur la table

Le smartphone a des superpouvoirs: il remplit les espaces vides par une autre forme de vide.

de chevet. Et quand la pile de revues s'écrase sur le sol, la réalité surgit: ah oui! ma semaine sans smartphone...

C'est vrai, il y a eu des moments de manque. Ces instants où l'on se retrouve avec rien de précis à faire, tout à coup seul au milieu de la foule. Que faire de ses mains, de ses doigts et de son esprit? Le smartphone a des superpouvoirs: il remplit les espaces vides par une autre forme de vide.

L'occasion rêvée d'entrer en contact avec des personnes en chair et en os? Pas si simple: d'abord, parce que cette habitude se perd. Ensuite, parce que la plupart des individus s'agitent déjà sur leur appareil, comme s'ils étaient tous en train de faire quelque chose d'important... L'avènement du numérique n'a pas tué le lien social, mais l'a profondément modifié.

Revenons à cette première journée. Malgré quelques rechutes – je mets inconsciemment la main sur la poche arrière du pantalon pour

vérifier... qu'il n'est pas là – la phase de désintoxication est gérable. Bon, et puis, il reste quand même l'iPad, l'ordinateur et le télétexte pour les besoins les plus urgents...

Mais passé ce premier stade, les ennuis commencent. On peut se gausser de la futilité du smartphone, il faut lui reconnaître d'indéniables atouts. Impossible, quand on a la responsabilité d'un journal, de se couper du monde, même si, parfois, ce n'est pas l'envie qui manque. Un téléphone ou un message important peut survenir à tout moment.

Pour éviter de tels problèmes, mon smartphone est placé à la «garderie» durant la semaine. Deux fois par jour, à midi et à 18 h, mes enfants ont le devoir de l'allumer et de m'avertir de toute activité suspecte. Je me retrouve dès lors au bureau à téléphoner sur le «fixe» de la maison pour prendre des nouvelles de mon iPhone. Ce break lui permet aussi de recharger ses batteries, merci pour lui.

Le plus angoissant est de ne pas savoir en temps réel ce qui se passe. En 1882, quand ce journal a été lancé, les Gruériens ont appris le décès de l'évêque, M^{gr} Cosandey... six jours après sa mort! C'est le lecteur qui allait vers l'information, alors qu'à l'ère numérique l'information va toute seule vers le lecteur dans un bombardement continu de notifications push plus ou moins essentielles.

Le cerveau s'habitue à cette immédiateté, surtout chez un journaliste. Pire: il la réclame, au point que même quand rien ne se passe, il

consulte son smartphone pour s'assurer... qu'il ne s'est rien passé. Pareil pour les e-mails: allez, juste un petit check pour se faire du bien.

Sans appareil, je n'ai rien raté d'essentiel. Si ce n'est, momentanément, le tremblement de terre qui a secoué Château-d'Ex et le sud du canton le samedi à 10 h 10. Ce que j'aurais appris quelques minutes plus tard a finalement mis deux heures pour m'arriver. C'est l'un des responsables du centre de fitness où j'étais qui m'a informé. Finalement, les infos qui touchent directement les gens circulent toujours par la bouche-à-oreille.

Un séisme de 4,3 sur l'échelle de Richter? Vite, mon téléphone! Oups, pas là... Alors, quand on n'a pas de smartphone, on a des jambes. Petit sprint jusqu'à la rédaction pour passer un coup de fil, vérifier l'info et placer une news sur le site internet du journal.

Qu'est-ce que le monde a changé depuis l'arrivée du smartphone, il y a dix ans exactement! Et qu'est-ce que ma vie a changé! Téléphoner, rechercher un contact, planifier un rendez-vous, envoyer un e-mail, un WhatsApp, faire un calcul, consulter la météo, trouver sa route: sans cette boussole qu'est un smartphone, on perd vite le nord. A moins de ne jamais y avoir touché, une petite semaine sans smartphone nécessite de réorganiser sa vie... et celle de ses proches.

Vendredi, à 8 h, la délivrance! J'ai coupé le cordon avec mon téléphone sans fil durant sept jours, une heure, sept minutes et deux secondes. Et j'ai survécu. JÉRÔME GACHET

