

Edition N°27 • Septembre 2020

# JOURNAL

# NAL



[www.afpc-evta-france.com](http://www.afpc-evta-france.com)

# 3.3.

Christophe Ferveur<sup>1</sup>

## Santé psychique et risques psycho-sociaux des chanteurs : enjeux humains, Institutionnels et artistiques



### Devenir artiste ?

Le chanteur est un artiste dont le corps est l'instrument, et ce corps-instrument fait comme une caisse de résonance à ses émotions. Lorsqu'il est assiéé par les angoisses, la peur du lendemain, les doutes existentiels, les joies mais aussi les difficultés de la vie artistique, comment le chanteur fait-il face au stress, au burn-out, à la dépression, à la perte de sens et de projection dans l'avenir ? Comment affronte-t-il la sensation de manque de cadre, de repères, ou d'accompagnement institutionnel ? Autant de maux contemporains exprimés de plus en plus par les musiciens, les chanteurs professionnels, mais aussi les élèves inscrits dans les cursus de formation artistique (CHAM, Conservatoires, Maîtrises...).

A bien des égards, la profession d'artiste synthétise à la fois l'endroit, l'envers et l'idéal possible du travail aujourd'hui. C'est un fait, les métiers artistiques exercent une forte attractivité, mais teintée d'une forte ambivalence. Toutes professions confondues, les métiers artistiques obtiennent des scores élevés aux échelles de prestige et de satisfaction au travail.<sup>2</sup> Pourtant le travail artistique, et les conditions dans lesquelles il s'exerce, présentent de façon exacerbée

nombre des caractéristiques d'insécurité liées à l'individualisation du travail moderne. On le sait, les métiers artistiques sont parmi ceux où les risques d'échecs, de sous-emploi ou d'exercice hybride, sont les plus élevés. Pourquoi donc, se demande P.M. Menger, « le travail le plus gratifiant, celui qui est porteur de valeur expressive, est aussi le plus incertain sur son issue, et pourquoi est-il rétribué de façon très inégale ? » (Menger, 2014)<sup>3</sup>

En chant, le travail du professionnel (ou de d'élève) est un travail non seulement technique, mais aussi artistique. Une des qualités de l'artiste accompli consiste en sa capacité créatrice qui conduira son travail vers un parcours singulier (le développement de sa voix, l'abord de ses rôles, ses choix de carrière...); un parcours dépendant de choix conscients mais aussi inconscients, et associé à deux mots clés souvent avancés dans le processus de réussite d'une carrière d'artiste professionnel : la chance, représentant l'aléatoire inhérent à la recherche personnelle, et l'intuition, représentant la capacité d'identifier les opportunités fécondes.

<sup>1</sup> Chanteur lyrique (Les Arts Florissants, Les Musiciens du Louvre, Akademia, La Comédie Française...), professeur de chant membre AFPC (organisation et animation de stages et formations [www.interval.paris](http://www.interval.paris)), et psychologue clinicien, psychanalyste (membre de la Société Psychanalytique de Paris), président du Réseau de Soins Psychiatriques et Psychologiques pour les Étudiants, enseignant-formateur (Psycho-Prat, Association Psychothérapie et Psychanalyse) et publications scientifiques. [cferveur@interval.paris](mailto:cferveur@interval.paris)

<sup>2</sup> Baudelot, C., Gollac M. et al. (2003), Travailler pour être heureux ? Le bonheur au travail en France, Paris, Fayard.

<sup>3</sup> Menger, P.M. (2014), La différence, la concurrence et la disproportion. Sociologie du travail créateur. Leçon inaugurale Collège de France, prononcée le jeudi 9 janvier 2014

Tout au long de son parcours, les chances de succès de l'artiste sont fortement corrélées (outre ses qualités vocales) à la bonne combinaison de tout un ensemble de ressources individuelles (psychiques, cognitives, émotionnelles, comportementales, sociales) et environnementales.

Il existe une disproportion considérable entre la quantité de ce qui doit être disponible - savoirs accumulés, temps investi, essais et erreurs, révisions, recommencements - et l'acte de création ou d'invention de soi comme artiste. D'où la nécessité que le travail individuel soit particulièrement « enchâssé dans un ensemble de dispositifs collectifs, destinés à gérer les erreurs, les fluctuations de performance, et à convertir certaines marges de manœuvre en ressources pour l'action plutôt qu'en défaillances nuisibles. » (Menger, 2014)

Ce travail de création du chanteur doit s'incarner dans un espace social capable de résister collectivement à l'incertitude, à l'improbable, au tâtonnement. Sans cela, l'énergie créatrice et libératrice de l'excellence artistique peut vite se retourner en énergie négative, voire autodestructrice. La frontière entre énergie positive et énergie négative est souvent ténue. Chacun dans son histoire doit trouver ses aspirations, ses partenaires, ses figures emblématiques et les ressources propres à sa créativité et à son mode d'expression artistique.

## SANTÉ AU TRAVAIL ET CARRIÈRE ARTISTIQUE

Le tâtonnement artistique fonctionne au gré des essais et erreurs, avec les inconnues que sont les fluctuations de performance, les initiatives incertaines et le risque d'échec, et toujours dans le cadre d'une confrontation avec soi-même et d'une remise en question continue.

La quête du « devenir artiste » et de le rester à ses épreuves, qui expliquent parfois l'impossible aboutissement final (toutes formes de conduite d'échec aux examens, concours, auditions) ou les ruptures, parfois brutales, au cours des trajectoires artistiques ; échecs ou ruptures pouvant conduire à des effondrements psychiques qui touchent la vie personnelle et professionnelle.

Le mal-être, la dépression, le stress... sont des symptômes psychologiques singuliers dans le sens où ils prennent corps à la frontière entre l'individuel et le social. Le caractère psychologique ou sociétal de ce mal si contemporain n'est pas clairement déterminé. Il est largement transverse à tous les mondes professionnels et rentre en forte résonance avec notre époque de grandes transformations et d'insécurité, marquée par une économie incertaine, et soumise à des crises imprévisibles qui sollicitent particulièrement les qualités individuelles d'adaptabilité à un environnement changeant.

La santé au travail, aujourd'hui, est devenue un sujet central dans la manière de concevoir une approche de la santé dans un sens global. Dans une approche holistique, la santé au travail est un enjeu de santé publique ((Lecocq et al., 2018)<sup>4</sup>, santé et travail faisant aujourd'hui système (Lerouge, 2019). Les risques psycho-sociaux sont difficiles à délimiter du point de vue de leur caractère « valise » subjectif, et de l'amalgame récurrent entre risques et troubles (Lerouge, 2014)<sup>5</sup>. L'évolution du travail aujourd'hui, et ses conséquences, amènent à interroger la responsabilité de chacun vis-à-vis de la santé et du bien-être qui en découlent. Quid de cette interrogation dans le secteur de la Culture ?

On sait combien le grand écart entre la sensibilité des artistes et la nécessité de rester dans l'espace créatif de la réalisation scénique est source de tensions parfois importantes.

Si le musicien est un être d'absolu et l'interprétation musicale une affaire de partage sensible et affectif, la pratique instrumentale, vocale, est aussi affaire de performance. Dans l'imaginaire collectif, les artistes ne seraient pas des gens « normaux » et tant mieux, mais la créativité, l'accomplissement technique et la conduite d'une carrière peuvent être fortement impactés par une souffrance psychique plus ou moins cachée et prise en charge.

Le mal-être de l'homme contemporain (y compris des artistes), et plus largement l'ensemble des manifestations possibles des risques psycho-sociaux, est à la croisée d'une crise structurelle des institutions dans leur mode de gestion des ressources humaines, et des aspirations profondes des femmes et des hommes d'aujourd'hui.

<sup>4</sup> Lecocq, C., Dupuis, B., & Forest, H. (2018). Santé au travail : Vers un système simplifié pour une prévention renforcée. [https://travailemploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_lecocq\\_sante\\_au\\_travail\\_280818.pdf](https://travailemploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_lecocq_sante_au_travail_280818.pdf)

<sup>5</sup> Lerouge, L. (2014). Les « risques psychosociaux en droit » : Retour sur un terme controversé. Ed. Librairie technique et économique.

D'une société organisée par la discipline, nous sommes passés à une société où chacun est le propriétaire de lui-même, où ce qui est valorisé c'est l'autonomie et l'émancipation, l'initiative et la performance, l'accomplissement et l'épanouissement individuel, voire le dépassement de soi : " Tout se passe comme si, dans notre civilisation, chaque individu avait sa propre personnalité pour totem ", selon la célèbre formule de C.-L. Strauss (1960)<sup>6</sup>.

Si l'obéissance et la discipline n'ont évidemment pas disparu, d'une obéissance mécanique, on a basculé dans un idéal de la capacité à décider et à agir par soi-même ; en somme, une « discipline de l'autonomie... une dynamique d'institution de l'individu comme mode d'action », par laquelle, désormais, « l'essentiel se déroule dans l'intériorité de soi », faisant des notions de souffrances psychiques et de santé mentale « les principaux points de repère de l'individualisation de la condition humaine. » (Ehrenberg, 2005)<sup>7</sup>.

Tout ceci façonne des femmes et des hommes d'autant plus en souffrance avec leur désir qu'ils ont l'illusion de l'avoir libéré ; des femmes et des hommes toujours plus dépendants de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et qu'ils renvoient ; des femmes et des hommes, du coup, particulièrement sensibles aux thèmes de la fragilité, de la vulnérabilité et de l'effondrement, dont les dépressions et les addictions - ombres portées de l'individu performant - sont à la fois les symboles et les prototypes, tant l'échec est désormais endossé à titre personnel, chacun étant responsable de tout, là où avant c'était le sentiment d'un destin collectif qui primait.

C'est un fait, aujourd'hui, les institutions sont moins englobantes. L'identité est moins qu'avant transmise du collectif vers l'individu. A la limite entre l'individuel et le social, le mal-être prend corps là où l'individuel ne parvient plus à entrer en résonance avec le collectif ; là où la souffrance intime exprime une relation au monde qui se brise et qui isole l'individu du groupe (Rosa, 2018)<sup>8</sup>. Dans ce contexte, quid de la formation et du développement professionnel de l'artiste ? Une question d'autant plus pertinente dans le secteur de la musique, et notamment du chant, car faire de la musique, chanter, demeure une aventure collective.

## LES FACTEURS DE FRAGILISATION SOCIAUX-PROFESSIONNELS

Le rapport de L. Auphan-Barnérias<sup>9</sup> a bien repéré :

- Un éclatement de l'emploi et un manque de structuration : la moitié des entreprises du spectacle vivant ont un salarié et moins, et beaucoup de nouveaux employeurs. 37% de ces employeurs ont moins de 5 ans d'existence, avec peu, voire pas de réflexion et de formation sur les Ressources Humaines<sup>11</sup>.
- Un cadre d'emploi précaire : travail « au projet », sur des contrats courts<sup>12</sup>, faiblement rémunérés, sur audition<sup>13</sup> et dans un contexte de décalage entre l'offre et la demande de l'emploi<sup>14</sup>. Une gestion de carrière avec de nombreux écueils et risques, notamment quant à l'évolution dans la carrière :

<sup>6</sup> Lévi-Strauss C. (1960). La pensée sauvage.

<sup>7</sup> Ehrenberg A. (2005). La question mentale. Dans, Furtos J., Laval C. (2005). La santé mentale en actes.

<sup>8</sup> Pour le sociologue Hartmut Rosa, nous vivons une crise profonde des relations : relation au monde, à nous-mêmes, relations aux autres. Cette crise est produite par l'accélération, dans la mesure où cette dernière ne nous laisse pas le temps de nous poser, de nous approprier les êtres et l'environnement, d'entrer vraiment en relation avec eux. Selon H. Rosa, si nous accélérons, c'est seulement pour ne pas tomber ; le stress, l'hyperactivité, ou au contraire, la dépression, étant les pathologies de l'accélération. Nous avons fondamentalement besoin de « résonance », soutient H. Rosa qui utilise ce terme musical, pour métaphoriser ce besoin de relation entre le sujet et son environnement, d'être affecté, de pouvoir répondre et de réagir à cette affectation afin d'y puiser un potentiel de transformation et de trouver un sens d'existence qui ne nous ait plus donné par avance (cf. Rosa, H., *Accélération : une critique sociale du temps* (2014), *Résonances : une sociologie de la relation au monde* (2018), Ed. La Découverte)).

<sup>9</sup> Auphan-Barnérias, L. (2018). *Quelle sécurisation des parcours professionnels pour les artistes lyriques ?*, Mémoire de recherche Groupe IGS FC - RMDRH 36

<sup>10</sup> Une grande diversité de styles d'employeurs : des Maisons d'Opéra, des Compagnies très institutionnalisées, mais aussi des employeurs très précaires avec de l'engagement lui aussi très précaire. Depuis 2000 le nombre d'employeurs et de Compagnies du spectacle vivant a notablement augmenté.

<sup>11</sup> Manque de travail sur les valeurs. Normalement les démarches Ressources Humaines travaillent sur les valeurs de l'entreprise. Dans la musique, les valeurs sont censées s'imposer d'elles-mêmes. Il peut y avoir des mauvaises pratiques contractuelles. Par ex. à propos du minimum conventionnel (chanteurs étrangers).

- Des rythmes de travail décalés, avec des périodes creuses et d'isolement, et d'autres très denses
- Peu d'évolution verticale : quid de la formation continue ? Comment le chanteur peut-il gagner une surface professionnelle ? Quid de la préparation de la fin de carrière ? Quid du passage de diplômes d'enseignement (DE, CA) ?
- Peu de mobilité horizontale personnelle : quid du renouvellement artistique ? quid de la reconversion ? Cela rejoint le constat d'une certaine frilosité des artistes à se former, qu'elle soit liée à la difficulté de remettre en question leurs bases techniques par exemple, ou à la crainte d'une mise en cause de leur talent. On retrouve le même manque d'action du côté des organismes de formation<sup>15</sup>.

Les chanteurs vivent dans un monde artistique ouvert et en même temps en vase clos dans une certaine marginalité (travail décalé, vision de l'artiste dans la société d'aujourd'hui). L. Auphan-Barnérias met en exergue le problème d'une parole très fermée concernant les difficultés traversées par les artistes chanteurs, notamment du fait que la compétence vocale peut temporairement ou définitivement décliner. Pas toujours admises, ou bien cachées par crainte des conséquences vis-à-vis de l'employeur, ce sont des étapes de la vie que l'artiste peut mal vivre, dans un certain isolement, d'autant plus qu'il y a un manque certain de visibilité sur les ressources et recours possibles ; manque en partie lié à la méconnaissance par la médecine du travail notamment des problématiques particulières de santé de la filière vocale professionnelle, ainsi qu'au peu de réflexion et d'organisation sanitaire spécifiquement dédiée.

## SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

Tout au long de la vie, de nombreux facteurs personnels, environnementaux, sociaux mais aussi de carrière, peuvent venir ponctuellement ou durablement mettre à l'épreuve un fonctionnement psychique habituellement maintenu en équilibre.

De quoi se compose aujourd'hui cette zone grise dite du « mal-être », en particulièrement chez les nouvelles générations ? Elle est dans ces organisations de la pensée où ce qui est en jeu renvoie aux limites du soi, de ses aspirations profondes, de ses choix, de ses désirs. Elle est dans des angoisses d'avenir, d'empiètement sur l'espace vital, le bonheur individuel, l'espoir. Elle est au niveau d'un sentiment de vide, d'inconsistance, dans la difficulté à se sentir en contact avec soi-même. Elle est dans l'incapacité à s'engager, anticiper, attendre ou s'ennuyer. Des troubles difficiles à saisir, à formuler, à mettre en mots, qui ont à voir avec le sentiment d'existence, avec l'identité, avec des problématiques de séparation et de deuils en tous genres (plutôt du côté des troubles dits « limites », des troubles qui nécessitent des instruments théoriques, une temporalité et des cadres de traitements nouveaux) (Ferveur, 2017, 2018, 2019)<sup>16, 17, 18</sup>.

Tout ceci a pour conséquence une modification des demandes faites aux pys et coachs en tous genres, renvoyant aux souffrances liées aux rythmes de vie instables, et au souhait d'être rapidement soulagé. Dans le champ de la santé mentale, il est complexe de qualifier et de prendre en charge les premières manifestations de cette souffrance vague, de ce mal-être diffus. Sans exagérer le côté psychologique des symptômes, il ne faut toutefois pas ignorer ni banaliser, ni taire la réalité de troubles avérés et possiblement invalidants.

<sup>12</sup> En 1986 (début de l'intermittence) la durée moyenne par contrat était de plus de 20 jours ; aujourd'hui la durée moyenne est moins de 5 jours ; un salarié faisait 5 contrats par an, aujourd'hui il en fait plus de 15.

<sup>13</sup> L'emploi des chanteurs davantage par auditions que pour les instrumentistes (davantage de titulariat et de cooptations). Pour les chanteurs il y a moins d'effet de réseau, donc plus de précarité.

<sup>14</sup> Le nombre de salariés augmente plus que l'offre d'emploi (en 20 ans le nombre d'artistes et de techniciens du spectacle vivant a doublé).

<sup>15</sup> L'AFDAS ne fait pas de démarches proactives vers les professionnels pour qu'ils se forment. Les chanteurs peuvent passer un temps long sans entendre parler de formation. A l'AFDAS toujours, peu voire pas de réflexion sur la filière « chanteurs », alors qu'ils en ont une sur les danseurs (« conseiller danseurs », fin de carrière, reconversion organisée d'emblée pour les danseurs).

<sup>16</sup> Ferveur, C. (2019), Souffrance psychique des étudiants. Pour un traitement psychodynamique multifocal et bref de la crise. *Revue Québécoise de Psychologie*, Vol. 40, n°2, Montréal, UQTR. <https://doi.org/10.7202/1065907ar>

<sup>17</sup> Ferveur, C. (2018). Du loisir de s'ennuyer. *Cliniques*, 2018/1, n° 15. Toulouse, Erès.

<sup>18</sup> Ferveur, C., Braconnier, A. (2017). Garder le cap psychanalytique aujourd'hui. *Revue Française de Psychanalyse*, 2017/2, Vol. 81. Paris, PUF. ●●●

L'incapacité à faire face aux événements de la vie personnelle et aléas professionnels peut mettre un artiste en situation de vulnérabilité, et l'entraîner dans un monde de doutes, d'affects en négatif, de désorganisation et de confusion émotionnelle temporaire. Cette confusion peut être accompagnée d'une baisse importante de l'estime de soi et d'une vision biaisée des problèmes qui les rend insurmontables. Peut alors s'installer une spirale de perte de performance qui ne fait que renforcer cette impression, et mettre en péril l'efficacité professionnelle. C'est tout l'intérêt du concept de « burn-out » par exemple, comme affection non exclusivement psychologique mais bien psycho-sociale<sup>19</sup>.

Définir les facteurs de risques psychiques d'un professionnel, c'est donc autant interroger son histoire singulière que prendre en compte l'impact des contraintes inhérentes à son environnement (jusqu'à son cadre professionnel) ; contraintes qui débordent largement les seules exigences de performance. C'est être attentif aux facteurs précipitant une déstabilisation ponctuelle ou durable, à l'origine d'abord d'un mal-être vague, qui marque avant toute chose la manifestation d'une crise personnelle, dont la traversée doit être accompagnée au plus tôt par une démarche d'écoute adaptée.

Pour le chanteur, et donc par voie de conséquence pour son cadre professionnel (ensembles vocaux et orchestraux, maisons d'opéras, conservatoires... avec qui il se produit artistiquement ou enseigne), cela peut avoir des conséquences artistiques et économiques importantes tant sur le plan individuel que sur celui de la réalisation collective.

Une récente enquête suédoise<sup>20</sup> pointe que 73% des musiciens professionnels indépendants affirment avoir fait l'expérience d'un trouble psychique (anxiété, dépression...) au cours de leur carrière. Le stress, la peur de l'échec, l'instabilité et la multiplication des postes de travail, la précarité financière, la solitude, sont cités parmi les principaux facteurs déclencheurs. Cette étude souligne deux points préoccupants :

- Une population particulièrement à risque : les moins de 25 ans qui débutent une carrière (d'autant que la problématique professionnelle se cumule à des problématiques spécifiques aux jeunes adultes),
- Un recours à l'automédication et aux substances addictives pour tenter d'enrayer une situation de fragilité psychologique ponctuelle, et tenter de masquer le retentissement éventuel sur les capacités et performances artistiques.

Ce chiffre converge avec les rares enquêtes précédemment réalisées, notamment au Royaume-Uni (71,7 % des personnes interrogées affirment avoir déjà souffert de crises d'angoisse ou de panique, et 68,5% ont déjà connu la dépression)<sup>21</sup>.

Si de nombreuses études et articles ont étudié les risques de santé somatiques des musiciens professionnels - y compris des chanteurs - (troubles musculo-squelettiques, perte d'audition et autres pathologies spécifiques à la pratique instrumentale professionnelle), il existe peu d'enquêtes ou d'études sérieuses ayant recueilli des données significatives relatives à leur état de santé mentale (et aucune à notre connaissance sur les chanteurs professionnels, élèves et professeurs de chant spécifiquement)<sup>24, 25, 26</sup>.

<sup>19</sup> 30 000 à 50 000 personnes en France : « Le terme de burn-out renvoie à une réalité mal définie... une réalité qui va « d'un état de détresse psychologique, un état pathologique de syndrome d'inadaptation, à un facteur stressant chronique ». Le burn-out n'est pas un diagnostic médical. Les symptômes sont vagues (fatigue, altération de l'empathie, perte de motivation... et complications : addictions, état dépressif, ou maladie métabolique). Est-ce une dépression réactionnelle à des facteurs environnementaux ? Un état d'épuisement ? Un état de stress post-traumatique ? Un trouble de l'adaptation ? Une pathologie anxieuse ? Les facteurs de risques sont croisés. » (Rapport 2019 - Académie de médecine <http://www.academie-medicine.fr/wp-content/uploads/2016/02/26-fev-2016-RAPPORT-ACADEMIE-Burn-out-V3.pdf>)

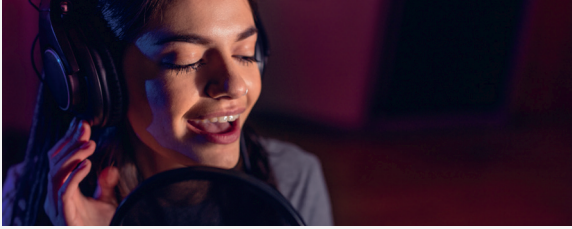
<sup>20</sup> « The 73% report » Record Union - [https://www.the73percent.com/Record\\_Union-The\\_73\\_Percent\\_Report.pdf](https://www.the73percent.com/Record_Union-The_73_Percent_Report.pdf)

<sup>21</sup> Gross S.A, Musgrave G. (2017). « Can Music Make You Sick? » - Westminster University <https://www.helpmusicians.org.uk/news/latest-news/hmuk-releases-final-cmmys-report>

<sup>22</sup> <https://www.medecine-des-arts.com/fr/articles/sante-des-chanteurs.php>

<sup>23</sup> La lettre du musicien, Été 2020, n° 537.

<sup>24</sup> The 1987 & 2015 Musicians' Health Survey - International Conference of Symphony and Opera Musicians <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1145&article=1451&action=1>  
<https://www.icsom.org/senzasordino/2017/06/the-2015-musicians-health-survey-results/>



Si les thèmes du trac et de l'anxiété sont parfois abordés par quelques articles dans des revues spécialisées<sup>27</sup>, étonnamment on ne trouve quasiment aucune mention dans ces mêmes revues de l'une des causes d'affection psychique prévalente en France : la dépression ; troubles dont on connaît bien la prévalence en population générale et contre lesquels, bien entendu, les chanteurs professionnels ne sauraient être immunisés<sup>28</sup>.

Pourtant, chefs, responsables et DRH d'ensembles professionnels, professeurs et directeurs de conservatoires, organismes de santé et mutuelles professionnelles, praticiens privés et médecins du travail, constatent quotidiennement la réalité et la diversité de ces zones de mal-être souvent cachées, déniées et mal prises en charge. Leur retentissement est parfois important sur la carrière des musiciens, et tout particulièrement des chanteurs, pour lesquels l'instrument voix est tellement dépendant de leur équilibre psycho-affectif (Ferveur, 2007, 2019)<sup>29, 30, 31</sup>. Entre ces 73% de troubles anxieux déclarés dans l'étude suédoise (certainement à nuancer) et le déni de l'existence de ces troubles, l'enjeu sur le plan de la santé des professionnels du chant est à deux niveaux :

### Au niveau individuel :

- **Rendre lisible**, dans la communauté professionnelle autant qu'auprès des instances publiques (Santé et Culture), la réalité de la souffrance psycho-sociale chez les chanteurs et son impact certain tant sur le plan personnel que professionnel, social et économique<sup>32</sup>
- **Prévenir** les problèmes de santé mentale, quelle qu'en soit la cause, en sachant y apporter au plus tôt les évaluations et réponses adéquates
- **Favoriser et protéger** sur le long terme la santé psychique des professionnels en réduisant les facteurs de risque, qu'ils soient personnels ou liés au cadre de travail.

### Au niveau collectif

(ensembles vocaux, relation au chef et collègues, DRH...) :

- **Promouvoir** l'importance de la détection précoce
- **Offrir** des réponses et des ressources adaptées
- **Questionner** l'organisation aujourd'hui de la filière vocale (depuis la CHAM jusqu'à la fin de carrière professionnelle), ainsi que les objectifs et accompagnements possibles des institutions vocales (conservatoires, chœurs professionnels, maisons d'opéra...).

<sup>25</sup> « Les troubles de santé des musiciens » - Médecine du travail et ergonomie, vol. XL, n°3, 2003.

<sup>26</sup> Biasutti M., Urli G. (2006). Self-report research on Music Performance Anxiety among professional musicians and students of music. ICMPC9 Proceedings.

<sup>27</sup> Selon l'étude Biasutti M., Urli G. (2006)(op. cité), 41 % des musiciens considèrent l'anxiété de performance comme un problème et essaient diverses stratégies pour la contrôler : pour 75 % cela déclenche des difficultés à contrôler leur performance, ainsi que des pensées parasites telles que le désir d'arrêter leur prestation ou d'être dans un autre endroit. 25 % des musiciens éprouvent une anxiété de performance à chacune de leur prestation scénique. Sur le plan technique l'impact est important : si pour 33 % de ces musiciens cette anxiété stimule de hauts niveaux d'énergie, de concentration et de stimulation, pour 67 % d'entre eux cela entraîne des effets négatifs et symptômes techniques et expressifs (même pour des niveaux modérés d'anxiété).

<sup>28</sup> Troubles anxieux : prévalence adulte au cours de la vie, 16 % à 29 % (selon les formes de troubles : anxiété généralisée, attaque de panique, phobie) / troubles dépressifs : prévalence adulte au cours de la vie, 19 % (8% dans les 12 derniers mois). Sans parler des états mixtes, anxio-dépressifs (anxiété et dépression, bien que distinctes, étant souvent associées). Source : <https://www.fondationpierredeniker.org/fiches-info>

<sup>29</sup> Ferveur, C. (2019), La voix et le chant polyphonique, des outils de relation. Revue Soins Pédiatrie et Puériculture, n° 307, mars-avril 2019. Paris, Elsevier.

<sup>30</sup> Ferveur, C. (2019), Le tombeau des regrets : histoires de mues. Débats en psychanalyse. Paris, PUF.

<sup>31</sup> Ferveur, C. (2007). Origines de la voix, voix des origines, éléments de réflexion pour une métapsychologie de la phonation. Revue Champ Psychosomatique, 2007/4, n° 48 (p. 23-51). Paris, L'esprit du temps.

<sup>32</sup> En France sur l'ensemble de la population active, le coût social a minima est compris entre 1,9 et 3 milliards d'euros, incluant le coût des soins et la perte de richesse pour cause d'absentéisme, de cessation prématurée d'activité et de décès prématuré. <https://www.cairn.info/-evaluation-economique-du-stress-au-travail--9782759218790-page-37.htm>