



UNA VOCE

Mai 2010

Vol. 17 N° 2

Aperçu de la conférence 2010 de l'OMOSC

Francine Schutzman, présidente de l'OMOSC et
coordonnatrice de la conférence

Cette année, la conférence de l'OMOSC aura lieu à l'hôtel Holiday Inn Midtown, à Montréal, de l'après-midi du 11 août au 15 août à midi. Elle sera axée principalement sur les outils de promotion des arts. Nos conférenciers invités seront Alain Pineau, de la Conférence canadienne des arts (CCA), et Randy Cohen, de l'organisation Americans for the Arts.

L'OMOSC est membre de la CCA depuis de nombreuses années, mais c'est la première fois qu'un représentant de cet organisme s'adressera à notre association. Alain Pineau est directeur général de la CCA depuis novembre 2005. Auparavant, il a fait carrière au sein de la CBC pendant 34 ans à titre, entre autres, de journaliste radio, de rédacteur en chef des nouvelles de la Radio française et de directeur régional et vice-président de la Planification et des Affaires réglementaires. Avant de se joindre à la CCA, il s'est consacré pendant près de dix ans au lancement et à la gestion de Galaxie, le réseau de musique par abonnement de Radio-Canada qui génère des revenus pour le diffuseur public.

Alain a livré le discours principal à la Conférence canadienne de 2009, à Montréal. Il s'est avéré un orateur énergique et inspirant, et je crois que les délégués de l'OMOSC tireront grandement profit de sa présence. Nous espérons qu'il nous aidera à rehausser notre connaissance de la politique culturelle et notre capacité à faire la promotion de nos intérêts.

Randy Cohen, quant à lui, est vice-président, responsable de la promotion des arts à l'échelle locale de l'organisme Americans for the Arts, où il œuvre depuis 1991. Randy est un des plus grands experts en Amérique du Nord dans le domaine du financement, de la recherche et de la politique ayant trait aux arts ainsi que du recours aux arts comme moyen de développement communautaire. En janvier 2010, il a publié *The National Arts Index*, la première évaluation annuelle jamais réalisée de la santé et de la vitalité des arts aux États-Unis. Il a également publié deux études économiques de tout premier plan : *Arts & Economic Prosperity*, une étude nationale d'impact des organisations artistiques à but non lucratif et de leurs auditoires, et *Creative Industries*, une étude

annuelle de cartographie des 680 000 établissements artistiques des États-Unis et de leurs employés. Randy a également dirigé la mise sur pied de la table ronde nationale de la politique des arts (National Arts Policy Roundtable). Il s'agit d'une rencontre annuelle de chefs de file qui sont voués à l'avancement de la culture américaine, lancée en 2006 en partenariat avec Robert Redford et la Sundance Preserve.

Si nous avons invité un membre d'une organisation américaine à s'adresser à une conférence symphonique canadienne, c'est tout simplement parce que Randy est un orateur dynamique qui arrive inmanquablement à susciter l'enthousiasme relativement aux moyens de promotion des arts. Je l'ai entendu parler aux conférences de l'ICSOM et de la ROPA et j'ai cru que notre propre conférence serait une bonne occasion pour Randy et Alain de se rencontrer et d'échanger.

Tous les membres de l'OMOSC sont les bienvenus à la conférence. Pour plus de détails, adressez-vous à votre délégué ou communiquez avec moi.

Ce qui se passe à un congrès de la FAM... et pourquoi vous devriez vous y intéresser

Robert Fraser, secrétaire de l'OMOSC

[Robert Fraser sera bientôt délégué au congrès de la FAM pour la huitième fois.]

Si vous êtes comme la plupart des musiciens que je connais, vous n'aimez pas particulièrement les réunions. Plus c'est bref, moins il y a d'interventions et de confrontation, mieux ça vaut. Alors imaginez une réunion qui dure quatre jours, à laquelle assistent plus de 300 personnes et dont la plupart des sujets portent sur les changements aux règlements internes et aux politiques (il peut y avoir jusqu'à cent propositions de modifications) et qui comporte de surcroît une élection de dirigeants souvent litigieuse. En plus des séances plénières qui ont lieu pendant la journée, il y a des rencontres de sous-comités qui durent toute la soirée, se terminant souvent bien après minuit. Vous ai-je mentionné que ces réunions ont lieu à Las Vegas en été? Si vous aimez prendre une

bonne bouffée d'air frais après une journée complète en position assise, ce n'est pas la température extérieure de 37° qui va vous offrir beaucoup de soulagement!

J'avoue que je ne vends pas très bien ma salade en ce moment, mais voici trois raisons pour lesquelles vous devriez tout de même vous soucier de ce qui se passe à un congrès de la FAM.

La première raison est évidente : l'argent. En effet, c'est au congrès de la FAM que l'on détermine quelle portion de votre argent reste dans les sections locales et quelle portion est affectée au financement des bureaux de direction de la FAM. Les principales sources de revenus de la FAM proviennent des *droits par tête* ainsi que des *taxes de travail de la Fédération*. Les droits par tête, c'est la portion de votre cotisation annuelle qui est versée à la FAM. Savez-vous de combien il s'agit? Probablement pas; vous allez donc devoir lire le reste du présent article pour le savoir. Quant aux taxes de travail de la Fédération,

elles proviennent, comme vous l'aurez deviné, des taxes de travail qui sont déduites de votre chèque de paye. En 2007, les orchestres membres de l'OMOSC ont versé près de 1,1 million de dollars à leurs sections locales respectives sous forme de taxes de travail déduites à la source (ceci inclut les surnuméraires et les musiciens salariés). De ce montant, près de 224 000 \$ ont été versés au bureau de la FAM à New York. Ce qui veut dire que nos 1 100 membres réguliers de l'OMOSC (et je ne sais combien de surnuméraires) ont payé environ 5 % du revenu total de la FAM en taxes de travail. Savez-vous quelle portion de vos taxes de travail revient à votre section locale? Probablement pas... alors lisez la suite. La FAM reçoit un montant à peu près égal en droits par tête et en taxes de travail, soit environ 4,5 millions de dollars annuellement dans chaque cas. La grande différence entre ces deux revenus, c'est que tous les membres paient la cotisation annuelle, tandis que les taxes de travail ne sont versées que par des musiciens qui travaillent. Je dirais que ce sont moins de 10 000 des 90 000 membres et plus de la FAM qui versent près de la moitié de ces revenus.

La deuxième raison, ce sont les modifications aux règlements internes. Qui détermine qui a le droit de vote sur votre convention collective? Qui détermine les primes à verser au fonds de grève? Qui détermine le niveau minimal de services que doit offrir une section locale à tous ses membres? Tout cela est prévu dans les règlements internes de la FAM et, dans certains cas, dans ses énoncés de politique. Et c'est au congrès de la FAM que tout cela se décide.

La troisième raison, ce sont les élections. En effet, les personnes qui représentent la FAM devant le reste du monde sont élues lors du congrès. Peut-être avez-vous une relation idéale avec votre section locale, et que tout est parfait Madame la Marquise en ce qui concerne votre convention collective; peut-être croyez-vous également que le conseil exécutif international (CEI) n'a aucune incidence, ou si peu, sur vos préoccupations au jour le jour. C'est faux. En effet, c'est le CEI qui embauche le personnel des Services symphoniques, qui participe aux négociations des ententes internationales et qui collabore étroitement avec ceux qui représentent nos intérêts auprès des gouvernements. Et ce ne sont là que quelques-unes de leurs responsabilités.

Donc, comment fonctionne un congrès de la FAM? Comme je l'ai mentionné plus haut, il porte sur deux éléments : les modifications aux règlements internes et aux politiques, et les élections des dirigeants. Il y a deux types de modifications aux règlements internes, soit celles qui viennent d'en haut – ce sont des recommandations présentées par le CEI –, et celles qui viennent de la base – des résolutions présentées par les délégués ou groupes de délégués de sections locales ou par des associations de musiciens. [En passant, les représentants des associations de musiciens – OMOSC, ICSOM ou ROPA – n'ont pas droit de vote, mais peuvent tout de même présenter des projets de règlements et ont le droit

UNA VOCE

La publication officielle de l'Organisation des musiciens d'orchestre symphonique du Canada, *Una Voce* est publiée deux fois par année, à la fois en français et en anglais, soit en novembre et en mars. Les dates limites pour la réception du contenu non traduit sont le 15 septembre et le 15 janvier.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur le site Web de l'OMOSC, sous la rubrique «Ressources» à <http://www.ocsm-omosc.org>.

Rédacteurs – Robert Fraser et Barbara Hankins

Les directeurs de l'OMOSC

Présidente (2009–2011)	Francine Schutzman
1 ^{ère} vice-présidente (2009–2010)	Eline Brock Sanheim
2 ^e vice-présidente (2009–2011)	David Brown
Secrétaire (2008–2010)	Robert Fraser
Trésorier (2008–2010)	Greg Sheldon

Délégués des orchestres membres de l'OMOSC

Calgary Philharmonic Orchestra	Matthew Heller
Canadian Opera Company Orchestra	Liz Johnston
Edmonton Symphony Orchestra	Edith Stacey
Hamilton Philharmonic Orchestra	Elspeth Thomson
Kitchener-Waterloo Symphony Orchestra	Rachel Thomas
National Arts Centre Orchestra	David Thies-Thompson
National Ballet of Canada Orchestra	Mark Rogers
Orchestra London Canada	Marie Johnson
Orchestre Métropolitain du Montréal	Monique Lagacé
Orchestre Symphonique de Montréal	Alison Mah-Poy
Orchestre Symphonique de Québec	Charles Benaroya
Regina Symphony Orchestra	Gary Borton
Saskatoon Symphony Orchestra	Arlene Shiplett
Symphony Nova Scotia	delegate pending
Thunder Bay Symphony Orchestra	Erin Brophy
Toronto Symphony Orchestra	James Spragg
Vancouver Symphony Orchestra	David Brown
Victoria Symphony	Martin Bonham
Windsor Symphony Orchestra	Julie Shier
Winnipeg Symphony Orchestra	Arlene Dahl

Composition du bulletin par Steve Izma, Kitchener, Ontario

de se faire entendre. Le droit de vote est réservé aux délégués des sections locales.] Les propositions de résolutions doivent être soumises avant le 1^o mars. Elles sont ensuite assignées à des comités, dont les plus occupés sont le comité législatif et le comité des finances. Il arrive que ces deux comités se regroupent pour examiner les propositions. Les proposants ou les opposants sont invités à s'adresser à ces comités, ce qui veut dire que si vous vous intéressez à deux propositions assignées à deux comités différents, vous risquez de devoir être à deux endroits en même temps. Les comités procèdent ensuite à des délibérations au terme desquelles ils formulent une recommandation *favorable* ou *défavorable* à l'assemblée plénière. La motion fait l'objet de débats à l'assemblée avant d'être passée au vote. Il arrive parfois que les délégués votent contre l'avis du comité, mais c'est plutôt rare.

Le processus du vote lui-même est compliqué. Chaque section locale en règle a droit à au moins un délégué, mais il peut en avoir jusqu'à sept, selon le nombre de ses membres. Au congrès de 2007, 317 délégués représentaient 197 sections locales (36 de ces délégués et 23 des sections étaient du Canada). La plupart des questions à traiter font l'objet d'un vote oral, oui ou non. Ainsi, chaque section locale a un poids à peu près équivalent. Si le résultat du vote n'est pas clair, le président demande un vote par assis et levé (ce qui prend beaucoup plus de temps parce qu'il faut compter plus de 300 personnes). De plus, 30 délégués ou 15 sections locales peuvent demander un *vote inscrit*. Cette façon de procéder donne à chaque section locale autant de voix qu'elle a de membres. Le résultat, c'est qu'une seule section (New York, qui compte 9 299 membres), peut l'emporter contre les 88 sections les plus petites des États-Unis. Il est donc clair qu'un vote inscrit favorise les grandes sections locales.

Le processus est complètement différent pour l'élection des dirigeants. En effet, au lieu que chaque délégué ait une voix, c'est chaque section locale qui a droit à une voix par tranche de 100 membres avec un maximum de 50 voix. Ce qui veut dire que, pour l'élection des dirigeants, les mêmes petites 88 sections locales qui ont perdu au vote inscrit face à la section de New York peuvent l'emporter sur New York avec une marge de deux contre un.

Vous êtes mêlé? Vous n'êtes pas seul. Et bien des gens qui assistent aux congrès depuis des années sont divisés au sujet du mode de votation – certains affirment qu'il favorise les petites sections, d'autres disent le contraire.

Et vous, quelle est votre place dans tout cela? Les recommandations et les résolutions qui sont présentées au congrès sont publiées dans l'édition de mai de l'*International Musician* (IM). Comme ce sont les délégués de votre section locale qui vous représentent, il est important qu'ils sachent ce que vous en pensez. Si votre section tient une assemblée générale avant le congrès, allez-y et faites connaître votre point de vue. Si vous ne pouvez pas

assister à la réunion, contactez tout de même les délégués de votre section.

En passant, c'est 56 \$ de votre cotisation annuelle que reçoit la FAM à titre de droit par tête (il est question de porter ce montant à 61 \$), et 0,55 % de vos cachets en taxes de travail de la Fédération. C'est en soi une bonne raison de lire votre IM du mois de mai.

Les responsabilités des comités d'orchestre

Barbara Hankins

À la conférence de 2009, l'OMOSC a été chargée de rappeler aux comités d'orchestre (CO) leurs responsabilités à titre de représentants de leur section locale. En effet, plusieurs d'entre nous acceptons d'être élus à notre comité sans vraiment savoir ce que l'on attend de nous. La Division des services symphoniques (DSS) offre une brochure fort utile à ce sujet, et nous invitons les membres des CO à en prendre connaissance et à la conserver comme document de référence.

En voici quelques points importants :

Rôles et les responsabilités

- communiquer avec les musiciens par l'entremise de réunions, de procès-verbaux, de bulletins et de mises à jour périodiques
- susciter le dialogue au sein de l'orchestre lorsque pertinent
- assurer la liaison entre les musiciens et la section locale
- représenter les divers groupes d'intérêt au sein de l'orchestre
- collaborer avec la section locale relativement à tout différend contractuel

La brochure de la DSS contient également quelques situations à éviter qu'il vaut la peine de souligner :

Le rôle du comité d'orchestre n'inclut pas :

- la poursuite de ses objectifs personnels par l'entremise de sa position au comité;
- la prise de décision unilatérale quant à la validité d'un grief
- la décision d'accorder une dérogation à la convention collective sans consulter les musiciens et la section locale
- la participation à une prise de décision qui relève uniquement de la direction, par exemple concernant la discipline ou le congédiement
- la prise de décision sur des questions relatives aux médias qui sont déjà couvertes par des ententes de la FAM, à l'exception des diffusions locales prévues dans votre convention collective

Certaines conventions collectives contiennent des articles traitant de discipline et de congédiement; on y prévoit notamment la présence du président du CO à titre d'observateur. Son rôle consiste alors à veiller au respect des procédures. Si de tels articles posent problème dans certains orchestres, nous pourrions peut-être en faire un sujet de conférence.

Bien que nous n'ayons pas à inonder nos sections locales de détails relatifs à nos CO, du genre qui doit offrir le prochain party, il est tout de même important que nous les tenions au courant et collaborions avec elles relativement à toutes les questions contractuelles, y compris les griefs, les demandes d'accommodement, les conventions au contrat, les conditions de travail, la gestion des postes vacants, etc.

Le président du CO doit être familier avec les règles de procédure parlementaire afin que les réunions du comité puissent se dérouler rondement et de façon équitable. Dans certains orchestres, on a choisi de nommer un « parlementaire ». Cette personne prête main-forte au président sur toutes les questions ayant trait à la procédure. Et normalement, elle dort avec le code Morin sous l'oreiller.

Tous les membres du CO devraient connaître les règlements internes du comité et s'y référer souvent. Encore une fois, il peut être utile de charger un membre du comité de veiller à ce que les règlements soient observés. Il faut également revoir ces derniers de temps à autre et les modifier, s'il y a lieu, afin qu'ils reflètent mieux vos façons de faire.

Être membre d'un CO peut être fatigant, stressant et ingrat. Éliminons au moins le dernier de ces inconvénients en remerciant nos CO pour tout le travail qu'ils effectuent en notre nom.

Rapport de la présidente

Francine Schutzman

Le congrès de la FAM de cette année promet d'être extraordinaire. En effet, lors du dernier congrès, en 2007, nous avons traité 93 résolutions et recommandations. Cette année il n'y en aura que 17, un nombre extraordinairement bas. Il y aura également 25 recommandations émanant du Conseil exécutif international (CEI) et une ou deux autres présentées à titre individuel par des membres du CEI. Il est difficile de savoir à quoi attribuer la situation. Est-ce que nos collègues membres de la FAM à l'échelle de l'Amérique du Nord croient que la Fédération fonctionne si bien qu'il n'y a pas lieu de lui apporter d'améliorations ou s'ils ont simplement abandonné la partie? Je crains que la dernière hypothèse soit la bonne.

En 1989, William Roehl, un consultant en relations de travail, a présenté un rapport commandé par la FAM dans lequel il formule plusieurs recommandations relatives à

la relation entre les associations de musiciens et la FAM (l'OMOSC est une de ces cinq associations). Le CEI a adopté ces recommandations dans leur intégralité. Cinq autres points, qui concernaient surtout la Recording Musicians' Association (une autre association de musiciens), mais dont certains visaient toutes les associations, ont été adoptés en 2005. On y établissait, entre autres choses, que les présidents des associations de musiciens devraient avoir leur temps de micro au congrès et que leurs discours devraient être prévus à l'horaire. En fait, ces discours sont glissés à l'horaire à la dernière minute et semblent toujours occuper des cases horaires qui garantissent un auditoire des plus limités (par exemple, après l'heure du dîner le troisième jour, lorsque les délégués commencent à être très fatigués). Récemment, le CEI a annulé les cinq points en question, tout en nous assurant que l'OMOSC aurait sa place à l'horaire. Il reste à voir comment cela se déroulera concrètement. L'impression générale, c'est que l'on semble vouloir abaisser le statut des associations de musiciens au sein de la FAM. Au moment où vous lirez cet article, vous aurez reçu l'édition du mois de mai de *l'International Musician* et vous pourrez prendre connaissance vous-même des recommandations du CEI pour voir si cette appréhension est fondée.

Les associations de musiciens n'ont préparé que deux résolutions pour le congrès de 2010. Dans la première, nous demandons qu'un hommage soit rendu à la mémoire de Ron Bauers, qui a aidé tant de nos orchestres avec ses brillantes analyses financières. Cette résolution sera sûrement adoptée sans controverse. La seconde a été rédigée par l'OMOSC en conformité avec une résolution adoptée lors de notre conférence de l'été dernier, à Thunder Bay. L'objectif de cette résolution consiste à mettre fin à l'exception canadienne en ce qui concerne l'interdiction aux contractants des productions théâtrales d'être membres du conseil d'administration d'une section locale. Si je ne me trompe pas, ce sera la quatrième fois que cette résolution est présentée aux délégués. Pourquoi, vous demandez-vous, est-ce qu'une association symphonique s'occupe d'une réalité qui ne touche que les musiciens de théâtre? Il y a plusieurs raisons à cela, à commencer par le fait qu'il n'y a pas d'association de musiciens de théâtre au Canada. De plus, dans nombre de nos villes, les musiciens qui se retrouvent dans la fosse pour les comédies musicales sont les mêmes qui jouent dans les orchestres symphoniques. Et plus important encore, c'est simplement la bonne chose à faire, et personne d'autre ne semble s'en occuper. En effet, il est inapproprié et contraire aux fondements mêmes du syndicalisme qu'une personne qui a le pouvoir de vous embaucher (ou non) ait la possibilité de se mettre en conflit d'intérêts. En effet, si vous avez à vous plaindre d'un engagement et souhaitez faire part de vos doléances au conseil d'administration de votre section locale, vous n'avez pas à vous retrouver devant la personne qui est possiblement responsable d'un

manquement à votre égard et à subir son jugement quant à la légitimité de votre plainte. Il y a quelques années, l'on a interdit aux gérants du personnel des orchestres d'être membres du conseil d'administration d'une section locale. Il est grand temps d'étendre cette interdiction aux contractants des productions théâtrales.

Et vous, que pouvez-vous faire à tout cela? Lisez votre *International Musician* du mois de mai. Regardez les publicités de ceux qui se présentent au CEI. Étudiez les résolutions et les recommandations. Si vous avez des convictions quant aux personnes qu'il faut élire ou au sujet des textes qui seront mis au vote, communiquez avec le conseil d'administration de votre section. S'il y a une assemblée générale de votre section avant le 19 juin, date à laquelle la Conférence canadienne se réunit à Las Vegas pour préparer le congrès de la FAM (21-24 juin), allez-y et faites-vous entendre. Vos délégués sont là pour vous représenter et ils ne peuvent pas le faire s'ils ne savent pas ce que vous voulez. Enfin, si vous voulez vivre une expérience vraiment révélatrice, assistez vous-même au congrès à titre d'observateur.

Décès

Peter Smith, décédé le 17 février 2010

Membre fondateur de l'Orchestre du CNA, Peter a évolué sous quatre directeurs musicaux depuis 1969; il a été deuxième clarinette, clarinette basse et saxophone. Il a étudié à l'Université de Toronto tout en faisant de la pige comme clarinetiste, saxophoniste et guitariste. Pendant sa longue carrière, il a joué avec l'Orchestre symphonique de Toronto, l'Orchestre du Ballet national du Canada, le Stratford Opera Orchestra, et a été principal clarinetiste de Duke Ellington.

Peter a par ailleurs participé à d'innombrables prestations musicales dans les écoles à titre de membre fondateur du Quintette à vent Ayorama. Il a aussi donné des leçons particulières à l'Université d'Ottawa, à l'Université Carleton et au Conservatoire de Hull. En plus d'apporter une contribution considérable dans les domaines des arts et de l'éducation, Peter était un collègue affable, attentionné et patient, et un ami pour bon nombre des membres de la grande famille du CNA.

Peter laisse dans le deuil sa femme Carolyn et leurs deux enfants, Adam et Stephanie.

Prenez votre santé en main

Leisa Bellmore, thérapeute shiatsu

Peu de choses nous tiennent autant à cœur que notre santé, surtout si notre carrière en dépend. Comme musicien, la perspective d'une blessure qui vous empêcherait de jouer compte sans doute parmi vos plus grandes angoisses.

Comme thérapeute shiatsu, j'ai travaillé auprès d'un très grand nombre de musiciens et d'artistes de la scène au fil des ans. Bien que tous se préoccupent réellement de leur santé, j'ai constaté qu'un grand nombre d'entre eux ne savent pas comment la maintenir et l'améliorer. En effet, il semble que lorsqu'on forme les jeunes musiciens, on leur parle très peu de ce qu'il faut faire pour s'assurer de jouer longtemps et sans douleur. C'est ainsi que certains musiciens ne développent pas de programme de maintien de leur santé avant de se trouver aux prises avec une blessure, une condition résultant du surmenage articulaire ou musculaire telle que le syndrome du tunnel carpien ou une douleur récurrente. Pourtant, quelques mesures préventives suffisent bien souvent pour prévenir ce genre d'ennuis.

À bien des égards, un musicien professionnel est semblable à un athlète professionnel. En effet, tous les deux utilisent trop certains groupes de muscles et en négligent d'autres. Tous les deux doivent répéter ou s'entraîner constamment et réussir leurs performances. De fait, la seule différence entre un musicien professionnel et un athlète professionnel, c'est que l'athlète dispose d'une équipe de soignants qui veille à ce qu'il évite les blessures et la douleur et qui l'aide à se maintenir au sommet de sa forme.

Je crois que notre santé relève de notre responsabilité personnelle et que chacun de nous doit s'occuper activement de la préserver. Ce qui ne veut pas dire que vous avez le pouvoir d'éviter toute maladie ou blessure. Mais, en pratiquant régulièrement des techniques appropriées, vous pouvez en minimiser les conséquences sur votre santé générale et sur votre jeu. Si vous vous trouvez aux prises avec une blessure ou de la douleur récurrente, consultez un professionnel de la santé sans tarder. Le plus rapidement vous obtiendrez de l'aide, moins les conséquences de votre problème seront importantes.

Les bénéfices de l'autogestion de la santé sont nombreux : prévention des blessures et des syndromes dus à l'usage, diminution de la douleur ou de l'inconfort, accélération de la récupération après une séance de travail intense, amélioration des capacités, de l'endurance et des prestations et, bien sûr, longévité professionnelle.

Voici donc quelques techniques de base d'auto shiatsu qui vous aideront à vous sentir bien et à bien jouer. J'ajoute que la pratique régulière d'étirements et d'auto shiatsu aura pour effet de rehausser votre conscience cor-

porelle, vous permettant de remarquer les régions où s'accumulent tension et fatigue et d'intervenir avant qu'elles ne posent problème. Vous aurez également une meilleure conscience de votre posture et saurez la corriger s'il y a lieu.

Le shiatsu est une technique de massage japonaise qui est issue de la médecine traditionnelle chinoise. Il permet d'activer la circulation, mais aussi d'atténuer la douleur, d'améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements et de rehausser le fonctionnement des muscles, des jointures et des nerfs. Les thérapeutes shiatsu utilisent leurs mains, principalement leurs pouces, pour appliquer une pression modérée et soutenue à des points précis qui se situent partout sur le corps. La pression, profonde ou légère, doit toujours être adaptée à la sensibilité de la zone traitée; elle ne doit jamais occasionner d'inconfort. Appliquez la pression graduellement et maintenez-la de trois à cinq secondes, puis relâchez. Encore une fois, évitez de provoquer de l'inconfort. Si vous appliquez une pression légère parce que la région traitée est sensible, n'hésitez pas à la maintenir plus longtemps, jusqu'à 20 secondes environ. Généralement, on répète les séquences trois fois. Si vous manquez de temps, ne faites qu'une séquence. Par contre, si une région requiert une attention particulière, exécutez un plus grand nombre de répétitions ou augmentez la durée de la pression.

Le cou est une zone sensible pour bien des musiciens. En effet, que ce soit à cause de la position à l'instrument, du stress ou de l'effort demandé aux muscles du cou et des épaules, j'ai rarement vu un musicien chez qui cette région ne demandait pas une attention particulière.

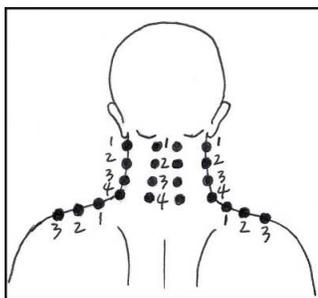


Fig. 1: Cervicaux latéraux (sur le côté du cou)

Il y a quatre points de chaque côté du cou. Le premier se trouve immédiatement sous la protubérance osseuse (apophyse mastoïde) située sous l'oreille, et le quatrième, à la base du cou, avant la courbe qui rejoint l'épaule. Commencez par le côté gauche, et travaillez de haut en bas. Appuyez en joignant l'index et le majeur. Répétez la séquence du côté droit. Si vous manquez de temps, vous pouvez très bien faire les deux côtés en même temps.

Derrière le cou, en partant de la base du crâne, on compte quatre points de chaque côté de la colonne vertébrale. Cette fois, appliquez la pression en joignant l'index, le majeur et l'annulaire, et travaillez les côtés

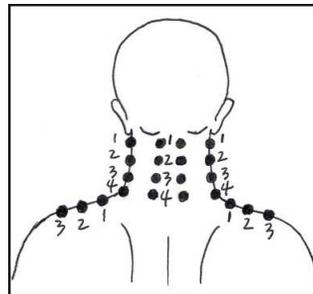


Fig. 2: Cervicaux postérieurs (à l'arrière du cou, de chaque côté de la colonne vertébrale)

gauche et droit en même temps. Placez vos doigts légèrement de biais afin que la pression s'exerce sur la partie tendre, c'est-à-dire sur les muscles qui longent la colonne.

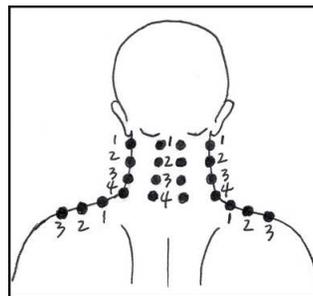


Fig. 3: Supra scapulaires (le long de l'épaule)

Trois points nous intéressent le long de la crête de l'épaule, le plus important étant celui du milieu. En effet, celui-ci nous permet de traiter les muscles superficiels qui, lorsqu'ils sont très tendus, nuisent au fonctionnement des nerfs liés au bras et à la main. Commencez du côté gauche avec le point le plus près de la base du cou et suivez la crête de l'épaule. Ensuite concentrez-vous sur le point du milieu et appliquez-y une pression soutenue en l'augmentant autant que possible, toujours sans provoquer d'inconfort. Répétez la séquence du côté droit.

Parlons maintenant des points qui se situent sur les faces interne et externe de l'avant-bras (fig. 4 et 5). Traiter ces points est utile en toute occasion, mais particulièrement avant de jouer, ou après, pour réchauffer ou détendre les muscles.

Tenez votre avant-bras gauche dans votre main droite de manière que votre pouce repose sur la face interne de votre avant-bras (fig. 4). Commencez votre travail le long du pli du coude, en le fléchissant légèrement. Il y a trois points en tout. Traitez-les dans l'ordre en partant de celui qui se situe le plus près de votre corps. Traitez ensuite les points qui forment trois lignes entre le coude et le poignet. Chaque ligne est composée de huit points. Encore une fois, traitez-les dans l'ordre en commençant

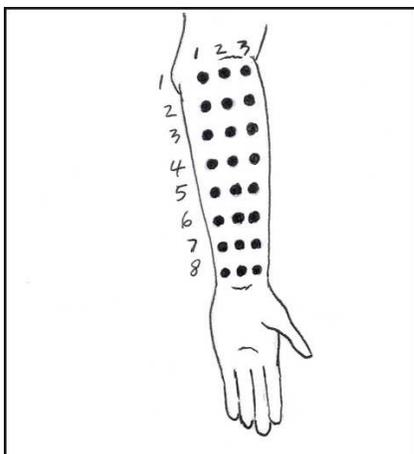


Fig. 4: Fléchisseurs du poignet et des doigts (sur la face interne de l'avant-bras)

par la ligne qui se situe le plus près de votre corps. Répétez la séquence avec votre bras droit.

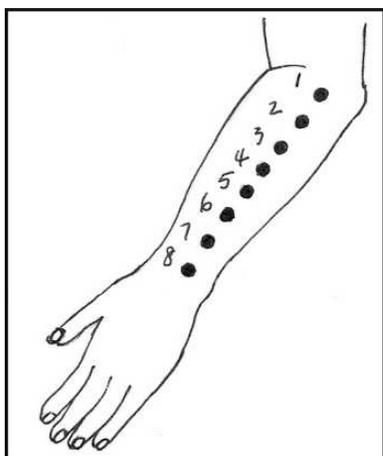


Fig. 5: Extenseurs du poignet et des doigts (sur la face externe de l'avant-bras)

Tenez votre avant-bras gauche dans votre main droite de façon que votre pouce repose sur sa face externe où se trouve une ligne formée de huit points. Le premier, sous le pli de votre coude est particulièrement important, car il se situe au-dessus de la branche profonde du nerf radial. Traitez ce point trois fois avant de poursuivre avec le reste de la ligne. Répétez la séquence avec le bras droit.

Évidemment, ces techniques ne suffiront pas à elles seules à répondre à tous vos besoins, mais faire des étirements avant de jouer et ensuite un peu d'auto shiatsu vous donnera déjà une bonne base. Vous avez la capacité de rehausser votre mieux-être et, ultimement, votre jeu. Vous en demandez beaucoup à votre corps, alors pourquoi ne pas lui manifester l'appréciation et le respect qui lui sont dus en faisant tout ce que vous pouvez pour le maintenir au meilleur de sa forme?

Leisa pratique le shiatsu depuis 2001 auprès d'un large éventail de clients, tant individuels que corporatifs, qui présentent une variété de conditions de santé. Leisa aime particulièrement travailler avec les musiciens et autres artistes de la scène. Elle les aide à surmonter les stress et les exigences physiques et mentales de leur métier et donc à se maintenir au sommet de leur forme. Depuis 2002, elle travaille régulièrement auprès des membres du Toronto Symphony Orchestra et elle prépare actuellement un livre sur l'autogestion de la santé pour les musiciens. Leisa collabore également avec une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé à la Liberty Clinic, au centre-ville de Toronto. De plus, elle présente régulièrement des ateliers d'enseignement de l'auto shiatsu et de l'autogestion de la santé en général.

Sa passion pour son travail et pour les médecines douces a poussé Leisa à se porter volontaire auprès de l'association des Natural Health Practitioners of Canada (NHPC), notamment comme membre de son conseil d'administration, de 2004 à 2008, et comme présidente de ce dernier en 2007-2008. Leisa aime aider ses clients à atteindre leurs objectifs en matière de santé et rehausser leur sensibilisation à cet égard.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Leisa par courriel, à: <info@shiatsuheals.com> ou par téléphone, au 416-844-1487.