



# UNA VOCE

Octobre 2014 Vol. 22 n° 1

L'OMOSC est la voix des musiciens d'orchestre professionnels canadiens. Sa mission consiste à maintenir et à améliorer les conditions de travail des musiciens d'orchestre professionnels du Canada, à favoriser la communication entre ses membres et à promouvoir les intérêts du milieu de la culture au Canada.

## Éditorial

Barbara Hankins

«Nous avons eu une très bonne année.» J'ai entendu cette phrase à maintes reprises lors du congrès de l'OMOSC, alors que les délégués de partout au pays faisaient part des nouvelles concernant leur orchestre. Il était encourageant de constater que la grande majorité des orchestres traversent une excellente période, tant sur les plans financier qu'artistique. Contre toute attente, le rude hiver dans des villes comme Winnipeg et Edmonton n'a pas nui aux ventes de billets. En fait, elles ont augmenté aux deux endroits! Je vous invite à lire le compte rendu du congrès rédigé par David Thies-Thompson, délégué du CNA, pour connaître tous les détails.

Depuis le congrès, les choses ont bougé du côté de la section locale de Vancouver et de la Guilde des musiciens et musiciennes du Québec. Il s'agit de dossiers complexes dont nous traiterons dans le numéro de janvier d'*Una Voce*. Entre-temps, consultez les nouvelles sur le site Web de l'ocsm-omosc.

Dans ce numéro, vous pourrez également lire un article

sur une journée de rêve pendant la tournée de l'Orchestre symphonique de Toronto, un autre traitant des remèdes contre le stress chez les musiciens, ainsi qu'un hommage au regretté Jim Biros, un grand ami de l'OMOSC.

L'OMOSC est née d'une idée de Ruth Budd et de Sam Levine en 1974. Quarante ans plus tard, leur héritage continue de rassembler les orchestres symphoniques du Canada dans un esprit de soutien, d'encouragement et d'action.

## Déboulonner les mythes : un compte rendu de la conférence 2014 de l'OMOSC

par David Thies-Thompson,  
Orchestre du Centre national des Arts

Du 5 au 8 août, l'Organisation des musiciens d'orchestre symphonique du Canada (OMOSC), le regroupement de vingt orchestres issus de la Fédération canadienne des musiciens, tenait sa 40e conférence annuelle à Halifax, en Nou-



Assis ou à genou : Shawn Spicer (OLC), Barbara Hankins (KWS), Marc Sazer (RMA), Merrie Klazek (TBSO), Stephanie Unverricht (SSO), Matt Heller (CPO), Francine Schutzman. Première rangée : Gary Burton (RSO), Mark Rogers (OBNC), Liz Johnston (2<sup>e</sup> vice-présidente), Marie-Julie Chagnon (OSQ), Olivia Blander (VSO), David Thies-Thompson (OCNA), Elspeth Thomson (HPO), Leslie Dawn Knowles (TSO), Arlene Dahl (WSO), Carla Lehmeier-Tatum (ROPA). Seconde rangée : Bev Spotton (COC), Gail Kruvand (RMA), Ellen Versteeg-Lytwyn (MPFCan), Humbert Martins (MPFCan), Faith Scholfield (secrétaire), Greg Sheldon (trésorier), Bob Fraser (président), Julian Jeun (WindSO), Mark Tetreault (DSS), Bernard LeBlanc (DSS), Paul Beauchesne (VicSO).

velle-Écosse. Les délégués ont assisté à des présentations d'Orchestres Canada, de la Recording Musicians Association (RMA), de la Theatre Musicians Association (TMA); de la Division des services symphoniques (DSS) du Canada et de New York, de la Caisse de retraite des musiciens du Canada, du vice-président de la FAM pour le Canada, Alan Willaert, et du secrétaire-trésorier Sam Folio; de la Regional Orchestra Players' Association (ROPA, représentant les musiciens de plus de 80 orchestres américains), de l'International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM, représentant les musiciens de 51 des principaux orchestres des États-Unis); et de la conférencière d'honneur Barbara Richman, directrice générale de Strategic Arts Management et animatrice d'une table ronde sur l'engagement communautaire et l'éducation.

Rapports des délégués: la plupart des orchestres voient leur santé financière s'améliorer progressivement. En effet, ils se relèvent de la phase économique descendante et prospèrent dans leurs communautés. Les orchestres de l'OMOSC effectuent des tournées nationales et internationales où ils remportent des succès critiques. De nouvelles ententes prévoient de modestes augmentations de salaire et, dans certains cas, les saisons orchestrales comportent des semaines supplémentaires de travail.

Les délégués de l'OMOSC forment des sous-comités afin de rédiger des résolutions et des directives qui sont soumises à l'approbation des orchestres. Les résolutions de cette année stipulent que les noms de tous les musiciens d'orchestre seront compilés sur la liste électronique de l'OMOSC, mais avec la possibilité pour les membres qui le désirent de se désabonner. Certaines résolutions concernent le Hartford Opera: une campagne très réussie a été orchestrée par les musiciens, le président de la FAM, Ray Hair, et les citoyens de Hartford pour empêcher le remplacement de musiciens par de la musique enregistrée.

Le comité des médias de l'OMOSC, auquel ont participé les invités Alan Willaert, Bernard LeBlanc et Francine Schutzman, a élaboré des lignes directrices pour l'utilisation des médias de l'internet, un document qui sera certainement très utile aux orchestres au moment de manifester leur présence sur internet. Les frais sont basés sur une échelle de pourcentage (avec un paiement minimum) et définissent la période d'utilisation tout en prévoyant un mécanisme de supervision artistique par les musiciens. (Quatre-vingt-sept orchestres américains ont signé l'entente négociée appelée la US Internet Media Agreement.)

Alan Willaert a présenté à l'assemblée deux enjeux primordiaux: le sondage d'opinion sur la désaffiliation de la section locale 406 du Québec et la mise en tutelle de la section locale de Vancouver. Il ne s'est cependant pas prononcé sur cette dernière question de peur d'être accusé de vouloir influencer l'issue du processus juridique en cours. Les discussions qui ont suivi au sujet de la section 406 ont résulté en deux résolutions adoptées par la délégation: 1- que la section 406 et la FAM arrivent incessamment à une réconcilia-

tion, par la médiation si nécessaire et 2- qu'une traduction vers le français de la plus récente version des règlements internes de la FAM soit effectuée dans les plus brefs délais. La présence du Québec au sein de la FAM et de la FCM est perçue comme un atout majeur.

Après des années de négociations, littéralement, CBC/Radio-Canada et la FAM sont parvenues à une entente, mais qui n'est valide que pour une année. Cette dernière garantit la somme de 2 millions en cachets aux musiciens de la FAM; elle couvre toutes les plateformes (audio, visuelle, internet) et comprend une augmentation de 12% des contributions de l'employeur au régime de retraite. Les frais supplémentaires de marché ont augmenté de 5 à 10%. Il est regrettable que CBC/Radio-Canada ait perdu *La soirée du hockey* aux mains de Rogers, car c'était une source de revenus considérables.

La présentation tout à fait fascinante offerte par le président de la RMA, Marc Sazer, et celui de l'ICSOM, Bruce Ridge, sur le pouvoir de Twitter et du réseautage social a constitué l'un des points saillants de la conférence. Le courriel appartient maintenant à l'Antiquité. Twitter, qui diffuse en continu et en direct, sert à changer le monde, à contrecarrer la négativité et l'apathie, à répandre les bonnes nouvelles et à inculquer l'idée de l'action politique.

*Save SDO*, le slogan de la campagne menée par Facebook et You Tube pour sauver l'Opéra de San Diego, a joué un rôle-clé dans la volte-face du conseil de l'institution, lequel est revenu sur sa décision de cesser ses opérations. Lancée en avril, la campagne *Listen Up Now!* ([listenupnow.org](http://listenupnow.org)), qui vise à obtenir que les producteurs de films et de télévision engagent des musiciens de la FAM, s'impose de plus en plus comme moteur d'information et de sensibilisation du public. Mise en place à partir de la base, guidée par les associations syndicales des différentes collectivités, dont les membres ont distribué des prospectus sur les lieux de tournage et organisé des campagnes virales sur Twitter, cette mobilisation bénéficie d'un soutien grandissant, y compris du maire de Los Angeles lui-même. La distribution de dépliants sur le plateau de tournage de *Mad Men* a mené à l'embauche de musiciens de la FAM pour l'enregistrement de la musique. Aux États-Unis et au Canada, l'argent des contribuables aide à financer les producteurs de films et de contenus télévisuels; il nous faut défendre nos intérêts, nous organiser et faire campagne en communiquant avec nos représentants élus afin de demeurer actifs localement. Le Lionsgate (avec des revenus de 2,7 milliards), qui bénéficie de millions de dollars en crédits d'impôt, paie des musiciens de l'étranger tandis que son directeur général reçoit une augmentation de 95% en une année, ce qui porte son salaire à 65 millions! Faites la différence en vous joignant à la campagne sur Twitter!

Les bonnes nouvelles ont dominé à l'occasion des conférences de l'ICSOM et de la ROPA. Les orchestres américains rebondissent après le ralentissement économique: en fait, ils obtiennent des augmentations significatives de 8 à 9% par année et des saisons prolongées. Chicago a reçu des

dons records de 32 millions de dollars cette année. Les nouvelles positives s'accumulent : Houston, Dallas, Cleveland (budget équilibré), Buffalo, Lyric Opera (bilan positif pour 26 des 27 dernières années), Florida Orchestra et Louisville.

La Division des services symphoniques (DSS) œuvre avec diligence en faveur des musiciens d'orchestre, apportant son soutien aux sections locales pour des problèmes spécifiques. L'industrie maintient sa position tout en se tenant loin de la controverse. Ce qui importe surtout pour la DSS du Canada, c'est de dissiper les rumeurs selon lesquelles les orchestres prestigieux n'embauchent pas de musiciens dans le cadre des auditions nationales, comme s'ils y participaient pour la forme. Certaines discussions ont porté sur le nouveau EIMT (frais relatif à l'étude d'impact sur le marché du travail) et la nécessité des auditions canadiennes, bien que cette activité ne fasse pas partie du mandat de l'OMOSC en vertu de ses règlements. Une motion a été déposée proposant la rédaction de l'histoire des auditions dans les orchestres canadiens, ce qui nous permettrait d'en connaître les aspects les plus constructifs et de savoir d'où nous venons et où nous allons. La DSS nous encourage à nous impliquer auprès de nos représentants locaux et à rencontrer notre public et nos donateurs, qui sont nos plus fervents admirateurs. Mark Tetreault, qui est le directeur de la DSS au Canada, a proposé qu'à l'occasion du 150<sup>e</sup> anniversaire du pays, en 2017, tous les orchestres de l'OMOSC soient reliés par internet et jouent simultanément l'hymne national. Bernard LeBlanc, également de la DSS du Canada, a négocié les contrats de douze orchestres, avec l'idée de constituer un modèle dont il s'approche toujours un peu plus. Malgré les différences d'ordre financier entre chaque orchestre, il s'agit de bonnes ententes qui améliorent les conditions de travail des instrumentistes et qui décrètent systématiquement des hausses de salaires modestes (les ententes de 3 à 5 ans offrent des augmentations moyennes de 2 à 2,5 % par année)

Quelle porte-parole étonnante et passionnée nous avons en la personne de Katherine Carleton, directrice générale d'Orchestres Canada ! Elle travaille sans relâche et répand notre message avec éloquence en notre nom. Orchestres Canada s'efforce de servir de point de convergence de nos intérêts mutuels en construisant et en partageant sa connaissance de l'industrie et de l'action collective; l'organisme porte notre cause jusque dans les bureaux des politiciens locaux, provinciaux et fédéraux, du Conseil des arts du Canada et d'autres organismes subventionnaires. On compte parmi ses réalisations l'élargissement du crédit d'impôt, qui offre un crédit d'impôt allongé pour des dons de charité à long terme à un même organisme\*\*\*.

Malheureusement, le Conseil des arts du Canada a sabré dans les subventions des orchestres, réduisant les montants accordés de 0,05 % à 10,5 %, selon les orchestres. Pour un orchestre dont le rendement est excellent, on considérait faible une compression de 6 à 8 %, et pour un ensemble offrant un rendement exceptionnel, la compression est encore plus faible. Chaque orchestre participant avait été prévenu

de ces réductions à venir. Les fonds qui n'ont pas été déboursés seront maintenant redistribués comme bourses de voyage à l'intention des individus et des orchestres qui font des tournées nationales et internationales. Le conseil d'Orchestres Canada plaide pour que le crédit parlementaire\*\*\* du Conseil national des Arts soit augmenté de 35 millions de dollars : «Le temps est venu de réinvestir dans le Canada».

Déboulonner les mythes, dissiper la négativité et les fausses perceptions et diffuser nos bonnes nouvelles : voilà le thème récurrent de la conférence 2014. «Un mensonge peut faire le tour du monde le temps que la vérité mette ses chaussures.» Les orchestres sont des organisations solides et dynamiques qui s'adaptent aux mutations en cours. Même si les tempes des mélomanes grisonnent, soyons positifs ! Ils jouissent d'une vie plus longue, plus saine et plus active, et profitent des arts de la scène à la fois comme consommateurs et participants. Dans de nombreux orchestres, de nouveaux auditoires plus jeunes sont attirés par les séries novatrices, telles que les «Vendredis décontractés» du CNA. Ces conférences continuent de m'inspirer et de me donner de l'énergie. Le message que j'aimerais partager avec nos membres, c'est cette notion d'engagement qui nous incitera à aller rencontrer nos représentants locaux, nos auditeurs et nos collègues musiciens. Tirons parti de Twitter et de Facebook pour faire connaître ce que notre merveilleuse industrie offre de meilleur !

## Résolutions adoptées à la conférence 2014 de l'OMOSC

### Résolution no 1 – Hartford Wagner Festival

Considérant que l'opéra est une forme d'art musical d'une grande cohérence sur le plan artistique;

Considérant que l'opéra contribue à l'enrichissement des communautés où il est produit;

Considérant que le remplacement de musiciens *live* par un orchestre virtuel, des sons instrumentaux échantillonnés ou d'autres moyens électroniques appauvrit cette contribution globale aux communautés;

Considérant que le fait de compromettre la valeur artistique et l'intégrité d'une musique d'opéra en la diffusant par des moyens autres que ceux qu'exigent le compositeur ou les pratiques d'interprétation convenables et traditionnelles est contraire à la notion d'enrichissement ou à des critères de haute qualité;

Considérant que le Hartford Wagner Festival a annoncé son intention d'utiliser des sons instrumentaux échantillonnés en remplacement d'un orchestre *live* pour sa production de *L'Or du Rhin* de Richard Wagner;

Considérant que cette pratique réduira la musique orchestrale à des sons orchestraux échantillonnés;

Considérant que les musiciens et les citoyens de Hartford ont organisé une contestation de la grossière tentative

par le Hartford Wagner Festival d'appauvrir en cela l'art de l'opéra et les arts d'interprétation;

Considérant que le Hartford Wagner Festival a répondu en publiant des allégations sans fondement et des déclarations contre la Fédération américaine des musiciens des États-Unis et du Canada (FAM); et

Considérant que la FAM a réagi en émettant un communiqué de presse (posté sur le site Web de la FAM) pour rétablir les faits; par conséquent,

Il est résolu que les délégués à la conférence 2014 de l'OMOSC saluent les musiciens et les citoyens de Hartford pour leur courage et leurs efforts considérables pour protéger l'intégrité artistique des opéras présentés à Hartford et la riche contribution qu'ils apportent à la communauté; et

Il est résolu que les délégués à la conférence 2014 de l'OMOSC approuvent la FAM qui, par la voix de son président international, a répondu aux attaques injustifiées et réfuté les allégations mensongères et sans fondement diffusées par le fondateur du Hartford Wagner Festival contre la FAM et ses membres; et

Il est résolu que les délégués à la conférence 2014 de l'OMOSC se déclarent solidaires des musiciens et des citoyens de Hartford dans leurs efforts pour préserver l'intégrité de la musique dans toutes les communautés.

### Résolution no 2 – Jim Biros

Considérant que Jim Biros a assisté à toutes les conférences de l'OMOSC depuis 1999;

Considérant que Jim, dans ses fonctions de représentant principal et plus tard de directeur exécutif de la section locale 149 de la FAM, a apporté une contribution des plus précieuses aux conférences de l'OMOSC pendant toutes ces années et a travaillé sans relâche à défendre les intérêts de nos membres à Toronto ;

Considérant que Jim ne peut assister à la Conférence de 2014 en raison de son état de santé;

Il est résolu que les participants à la Conférence 2014 de l'OMOSC souhaitent à Jim de bien se rétablir afin que nous puissions le voir pendant encore de nombreuses années.

### Résolution no 3 – La liste électronique de l'OMOSC

Considérant que l'OMOSC/OCSM est une organisation dynamique qui dépend de la participation de ses membres; et

Considérant que de nombreux membres ont eu de la difficulté à s'inscrire sur la liste électronique de l'OMOSC; et

Considérant que l'OMOSC a pris connaissance de la Loi canadienne anti-pourriel et que, pour cette raison, elle fournira clairement une option de désabonnement; par conséquent,

Il est résolu que les noms de tous les membres de l'OCSM /OMOSC seront ajoutés automatiquement à la liste électronique de l'organisation à moins d'un avis contraire explicite de la part des membres qui désirent se désabonner.

### Résolution no 4 – La traduction des règlements internes de la FAM

Considérant que le Canada est un pays bilingue; et

Considérant que nous avons appris que la dernière version des règlements internes de la FAM n'ont pas été traduits en français; par conséquent,

Il est résolu que les délégués à la conférence 2014 de l'OMOSC pressent la FAM de traduire vers le français les règlements internes 2013 de la FAM dans les plus brefs délais.

### Résolution no 5 – Section locale 406 du Québec

Considérant que les musiciens symphoniques du Canada, anglophones et francophones, sont solidaires les uns des autres; et

Considérant que les actions menées au cours de la dernière saison ont mis à l'épreuve cette solidarité; et

Considérant qu'une affiliation continue entre la Section 406 (GMMQ) et la Fédération américaine des musiciens demeure dans l'intérêt de tous; par conséquent,

Il est résolu que les délégués à la conférence 2014 de l'OMOSC appellent à la réconciliation la section locale 406 et la FAM, par voie de médiation si nécessaire.

## Bonheur éclectique à Amsterdam

par Leslie Dawn Knowles

Orchestre symphonique de Toronto

Si je vous dis que je suis en tournée avec l'Orchestre symphonique de Toronto à titre de premier violon, vous pensez sans doute que je m'en tiens aux partitions, mais je suis également violoniste jazz et bluegrass et je ne connais pas de limites musicales.



Nous sommes le 26 août. En cette rare journée de congé pendant la tournée, j'en profite pour explorer Amsterdam et sa scène musicale. Je saute dans un taxi pour aller rejoindre

une amie locale et son groupe jazz manouche avec qui je jouerai ce soir.

Nous flânons d'abord dans le spacieux loft de mon amie, rempli de ses toiles et d'instruments de musique, et passons l'après-midi à réviser des pièces, à visiter et à regarder le soleil et la pluie se livrer bataille à travers les immenses fenêtres. Même si nous venons tout juste de nous rencontrer, j'ai l'impression d'être avec une vieille amie, et je sais déjà que la soirée sera belle!

Nous nous dirigeons ensuite vers le café Langereis, qui est situé au coin d'un des nombreux et pittoresque ponts d'Amsterdam. Ce pub au charme désuet est déjà rempli, et l'atmosphère m'allume. Nous nous installons et commençons à jouer, et l'auditoire réagit avec enthousiasme. Nous lui offrons principalement des pièces de Django Reinhardt et quelques classiques du jazz ici et là. Les pièces lentes sont d'une beauté envoûtante, et les plus rythmées résonnent avec fougue.

Un des membres du groupe, David Niglo Grünholz, est un guitariste talentueux et polyvalent et un musicien inspiré qui joue à la vitesse de la lumière. Mon mari Mark Tetrault, premier tuba de l'Orchestre symphonique de Toronto, s'aventure à jouer de la basse pour nous.

À mesure que la soirée avance, nous prenons de plus en plus d'assurance, et la foule se réchauffe. À un certain moment, nous décidons de faire une version bluegrass de «Sweet Georgia Brown» qui met le feu aux poudres. L'auditoire est en délire et, à la fin de la chanson, tout le monde éclate d'un rire joyeux. Quand la soirée se termine finalement, je rentre dormir et me préparer pour le concert de l'Orchestre le lendemain. J'ai la tête qui bourdonne, le cœur rempli d'émotions joyeuses, mais un bon bain chaud réussit à me calmer et je sombre dans le sommeil.

Le lendemain, je décide d'aller jeter un œil au Concertgebouw. Quelle différence par rapport à hier soir! L'immeuble est majestueux et, en mettant les pieds dans la salle, j'ai l'impression de pénétrer dans un lieu sacré. Je sens l'énergie de tous les grands artistes qui ont foulé la magnifique scène, et j'en ai la chair de poule. L'orchestre s'accorde et, lorsque tombent les premières notes, je suis frappée par la qualité légendaire de l'acoustique qui fait la renommée de la salle. Mes collègues sont des musiciens fantastiques, et je constate avec ravissement à quel point la salle met en valeur le talent de notre orchestre. Les sons résonnent avec beauté, du pianissimo le plus doux au forte le plus puissant. Je suis extrêmement fière de mes amis, qui sont tous des artistes exceptionnels, et heureuse de partager avec eux cette expérience incroyable.

Et tout est tellement facile! Mon violon est visiblement heureux, donc moi aussi. Tout comme hier soir, la foule est chaleureuse et reconnaissante, et au moment de les saluer, je sens couler des larmes de joie.

J'ai dû me pincer pour m'assurer qu'il ne s'agissait pas d'un rêve. En 24 heures, j'ai eu le privilège de jouer de la musique de tous genres avec des amis, et d'en faire profiter un grand nombre de personnes. Je n'aurais probablement

pas pu avoir de conversation avec beaucoup d'entre elles, mais la musique a permis de faire tomber la barrière linguistique et de nous rapprocher. La vie est merveilleuse, et les mots me manquent pour exprimer ma reconnaissance.

## À la mémoire de Jim Biros (1948–2014)

L'OMOSC vient de perdre un grand allié et un ami cher. Jim Biros, président-directeur général de la section locale 149 de l'Association des musiciens de Toronto, qui s'est éteint paisiblement le 19 septembre. Depuis, les hommages proviennent de tous les coins du continent: de collègues syndicalistes, de musiciens, de contractants, d'employeurs et d'artistes qui œuvrent dans d'autres domaines. Outre son travail au sein de l'Association, Jim a également connu une carrière d'acteur et de dramaturge.

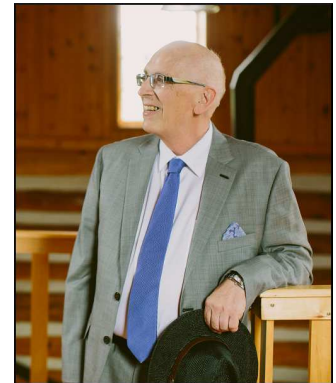
J'ai trouvé un grand réconfort dans le fait que de nombreuses personnes ont pris le temps de faire parvenir leurs témoignages et de remercier Jim du fond du cœur pendant qu'il était encore avec nous. Pendant son séjour en soins palliatifs, sa fille Nicole a invité ses amis à envoyer des courriels qu'elle pourrait lui lire. Voici le mien :

\* \* \*

Chère Nicole,

J'ai rencontré Jim en 1999, alors que nous assistions à notre premier congrès de l'OMOSC à Ottawa. Nous avons tous deux gravi les échelons depuis (ou les avons-nous descendus?): je suis aujourd'hui président de l'OMOSC, et Jim est le président-directeur général de la section locale 149.

Nous n'avons cependant jamais oublié nos racines de musiciens, et notre duo préféré. J'aime raconter à tout le monde «la fois où j'ai joué avec Jim Biros» dans un club la veille du jour de l'An. Nous faisons un duo trombone basse-accordéon, malgré le regard suspicieux du propriétaire et des employés devant cette paire au son étrange (et à l'apparence étrange!). Nous leur avons prouvé qu'ils avaient tort! Il n'a fallu que quelques minutes pour que tout le monde se mette à danser. L'alcool coulait à flots, et tous sont partis au petit matin le cœur joyeux, la tête remplie de nos sons veloutés. Le propriétaire du club est venu nous voir, un calendrier à la main (c'était avant l'époque des téléphones intelligents!), et nous a dit: «Les gars, j'étais sceptique, mais vous avez vraiment fait lever la foule! Je vous réserve tout de suite pour l'an prochain!» Sans même réfléchir, Jim a répondu: «Super, est-ce qu'on peut laisser nos trucs ici?»



Jim Biros

Nous avons eu beaucoup de plaisir à raconter cette histoire pendant des années. Je te laisse le soin de décider si ça s'est réellement passé comme ça.

J'ai tellement aimé travailler avec Jim. Je l'ai vu à tous les congrès depuis 1999, à l'exception d'un seul. Je crois qu'il devait assister au mariage de son enfant? Nous l'avons laissé aller à contrecœur, puisqu'il s'agissait d'une raison valable.

Son expertise et son attitude à la fois douce et directe étaient une source d'inspiration pour tous. Quel plaisir j'ai eu de le croiser à Toronto lors de mon passage dans le cadre des réunions d'Orchestres Canada. Il assistait à une réception en l'honneur des musiciens de l'Orchestre symphonique de Toronto après un de leurs concerts. Je l'ai revu au Ballet national deux jours plus tard, et j'ai alors découvert une facette de sa personnalité que je n'avais jamais vue auparavant, celle de l'amateur de musique et d'art. Je l'avais surtout connu en fervent défenseur des intérêts des musiciens; c'était bien de le voir prendre plaisir à admirer le fruit du travail de ceux qu'il a si bien su représenter.

Je peux comprendre la période difficile que vous traversez. Sachez simplement qu'il y a des gens d'un bout à l'autre du continent qui pensent à Jim et prient pour lui.

Cordialement,  
Bob Fraser  
Président, Organisation des musiciens  
d'orchestre symphonique du Canada  
Trombone basse, Orchestre symphonique de  
Victoria

## Solutions antistress pour les musiciens

par Tracy Poizner  
homéopathe classique

### Anxiété de performance



On m'a demandé d'adapter à l'intention des musiciens professionnels un article traitant de la gestion du stress chez les étudiants. Comme je suis musicienne d'orchestre depuis 25 ans, c'est un sujet que je connais bien.

Il existe des remèdes homéopathiques très utiles contre la nervosité qui précède les concerts. Les indications fournies peuvent vous aider à déterminer celui qui vous convient le mieux, mais n'hésitez pas à mettre deux ou trois granules de chacun dans une bouteille d'eau et à apporter celle-ci sur scène ou dans la fosse avec vous pour l'avoir à portée de main au besoin.

Le GELSEMIUM est utile pour les personnes qui ne se sentent pas bien avant une prestation ou dans les jours qui la précèdent. Vous avez peut-être les jambes molles ou un sen-

timent de fatigue extrême qui vous donne envie de dormir. Si vous souffrez de maux de tête de performance, il s'agit sans doute de céphalées de tension, caractérisées par une douleur située à l'arrière de la tête, à la base du cou. Vous vous sentez comme si vous alliez à la guerre et risquiez d'y laisser votre peau.

Le NITRATE D'ARGENT est un remède sur mesure pour les interprètes. Vous êtes artiste, vous avez généralement confiance en vous et vous aimez votre métier, mais la nervosité vous prend juste avant de monter sur scène ou soudainement pendant un solo. Vous paniquez et vous vous sentez pris au dépourvu, un peu comme le chevreuil aveuglé par les phares d'une auto. Vous avez l'impression que le cœur risque de vous sortir de la poitrine et êtes pris de tremblements incontrôlables. Quelle sensation désagréable!

Le LYCOPODE peut aider les personnes qui perdent leur sang-froid chaque fois qu'elles doivent sortir de leur zone de confort. Il est même possible que parler en public vous fasse cet effet. Bien avant le jour fatidique, vous commencez à craindre de ne pas être à la hauteur, mais aucun de vos collègues ne s'en doute, car vous dégagez beaucoup d'assurance. Vos symptômes physiques se manifestent sans doute davantage du côté droit de votre corps que du côté gauche. Si vous avez tendance à souffrir de problèmes digestifs, le lycopode est particulièrement indiqué.

Vous trouverez ces produits dans la section homéopathique de votre magasin d'aliments naturels ou de votre pharmacie. Ils sont vendus en tube, et leur nom est probablement suivi de la mention 30C. Vous pouvez laisser fondre les comprimés sous la langue, ou les dissoudre dans de l'eau que vous boirez au besoin. Vous devrez peut-être répéter la dose, mais vous devriez en sentir les effets dans les 15 minutes. Si ce n'est pas le cas, il ne s'agit sans doute pas du produit qui vous convient.

RESCUE REMEDY: Le meilleur ami du musicien! Ce mélange de remèdes Bach Flower (bien sûr!) est un des meilleurs produits sur le marché. Tout le monde devrait en conserver dans son étui pour parer aux situations d'urgence du type «Je croyais qu'on répétait cette pièce demain!» ou «Le chef de section a glissé sur une peau de banane en coulisse, le solo est à toi!». Versez quatre gouttes sous votre langue ou, encore mieux camouflez-les dans une bouteille d'eau. Chaque gorgée devient une dose, que demander de plus? Rescue Remedy peut également se révéler très utile pour vaincre les bleus post-audition du genre «je ne me suis pas rendu en finale».

### L'après-concert

L'ARNICA fait des merveilles pour accélérer le processus de guérison des muscles lorsque les 15 dernières minutes de la symphonie étaient de trop (sans compter le dernier acte de l'opéra!). Vous la trouverez sous forme de comprimés ou de gouttes, comme les autres remèdes, mais également sous forme de crème si vous avez accès à la partie endolorie.

SELS D'EPSOM: Tout le monde peut profiter des bienfaits

d'un bain aux sels d'Epsom, un remède vieux comme le monde. C'est une excellente façon de permettre à vos muscles d'absorber du magnésium et du soufre, et d'en extraire des toxines comme l'acide lactique. Sans compter qu'un bon bain chaud fait également du bien à l'esprit. Chaque boîte ne coûte qu'un dollar : ne lésinez donc pas sur la quantité et versez-la au complet. Si vous n'avez pas de baignoire, mélangez une demi-tasse de sel dans une bassine et faites-y tremper vos pieds.

### Microtraumatismes répétés

Il existe des remèdes pour soulager les blessures aux épaules, aux coudes et aux poignets qui surviennent lorsque vous négligez de bien vous échauffer avant de jouer ou de prendre soin de votre corps en pratiquant régulièrement une activité comme la natation, le yoga, le QiGong ou le Pilates. Optez pour la RUE OFFICINALE si la douleur est située dans les poignets. Le RHUS TOX soulage efficacement les articulations raides qui s'assouplissent une fois échauffées ou vous font beaucoup moins souffrir après une douche ou un bain chaud. Ces maladies chroniques diffèrent de la nervosité qui précède une prestation ; l'effet des remèdes ne se fera pas sentir sur-le-champ. Prenez une ou deux doses (deux ou trois comprimés sous la langue) deux fois par jour pendant une semaine; vous saurez alors si le remède vous aide. Faites ensuite des essais pour trouver la dose minimale qui vous convient, car si vous continuez d'en prendre trop fréquemment, vous commencerez éventuellement à ressentir de nouveaux symptômes attribuables à une surdose.

Les produits ci-dessus vous sont proposés pour vous aider à trouver des moyens sécuritaires, faciles et qui ne causent pas de dépendance de combattre le stress. Si vos essais ne se révèlent pas concluants, cela ne signifie pas que les traitements naturels ne vous conviennent pas. Je serais ravie de m'entretenir avec vous en privé au sujet de l'homéopathie et d'autres solutions naturelles qui peuvent vous aider à gérer le stress ou d'autres problèmes de santé. Vous pouvez me joindre au 519-635-1656 ou au (heal@tracypoizner.com).

Ces conseils vous sont fournis à titre informatif seulement et ne peuvent remplacer un avis médical.

## Portail libre-service de la Caisse de retraite des musiciens du Canada

La Caisse de retraite des musiciens du Canada a le plaisir d'annoncer le lancement d'une fonction libre-service réservée à ses membres à l'automne 2014.

Cette nouveauté permettra aux cotisants d'effectuer un changement d'adresse, de consulter les renseignements sur leurs cotisations et le versement de leurs prestations et de procéder à des estimations des prestations.

Pour connaître la date officielle de lancement, visitez la page d'accueil du site de la Caisse au (www.mpfcanada.ca).

La Caisse vous invite à lui faire part de vos commentaires et de vos suggestions sur la fonction libre-service au (info@mpfcanada.ca).

## UNA VOCE

Le bulletin officiel de l'Organisation des musiciens d'orchestre symphonique du Canada, *Una Voce* est publié trois fois par année, à la fois en français et en anglais. La date de tombée pour les prochaines éditions sont le 1 décembre 2014 et le 1 mars 2015. Vous pouvez obtenir plus de renseignements auprès de Barbara Hankins en lui écrivant à (bhankins@gto.net). Collaborateurs à cette édition : Barbara Hankins, Bob Fraser, Leslie Dawn Knowles, Tracy Poizner, et David Thies-Thompson.

À moins d'indication contraire, les opinions exprimées dans ces pages n'engagent que leurs auteurs.

Copyright © 2014. Tous droits réservés.

### Comité exécutif de l'omosc

Président (2013–2015)	Robert Fraser
1 <sup>er</sup> vice-président (2014–2016)	Matt Heller
2 <sup>e</sup> vice-présidente (2013–2015)	Liz Johnston
Secrétaire (2014–2016)	Faith Scholfield
Trésorier (2014–2016)	Greg Sheldon
Rédactrice en chef	Barbara Hankins
Webmestre	Ken MacDonald

### Délégués des orchestres membres

Calgary Philharmonic Orchestra	Michael Hope
Canadian Opera Company Orchestra	Bev Spotton
Edmonton Symphony Orchestra	Edith Stacey
Hamilton Philharmonic Orchestra	Elspeth Thomson
Kitchener-Waterloo Symphony Orchestra	Barbara Hankins
Orchestre du Centre national des Arts	David Thies-Thompson
Orchestre du Ballet national du Canada	David Pell
Orchestra London Canada	Marie Johnson
Orchestre Métropolitain	Monique Lagacé
Orchestre symphonique de Montréal	Alison Mah-Poy
Orchestre Symphonique de Québec	Marie-Julie Chagnon
Regina Symphony Orchestra	Gary Borton
Saskatoon Symphony Orchestra	Stephanie Unverricht
Symphony Nova Scotia	Kirsty Money
Thunder Bay Symphony Orchestra	Merrie Klazek
Toronto Symphony Orchestra	Leslie Dawn Knowles
Vancouver Symphony Orchestra	Olivia Blander
Victoria Symphony	Paul Beauchesne
Windsor Symphony Orchestra	Marilyn Fung
Winnipeg Symphony Orchestra	Arlene Dahl

Composition : Steve Izma, Kitchener, Ontario

Traduction : Hélène Panneton et Karine Gervais