



UNA VOCE

Avril 2017

Vol. 24 n° 3

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.

Votre milieu de travail nuit-il à votre santé?

par Barbara Hankins

Rédactrice en chef

Selon la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), 7,5 millions de Canadiens vivent des problèmes de santé mentale. Je me demande combien d'entre eux sont musiciens. Si je me fie aux conférenciers qui ont pris la parole lors de la réunion régionale 2017 de la Performing Arts Medicine Association (PAMA), ils sont nombreux. Lisez l'article consacré à la réunion dans ce numéro.

La santé mentale préoccupe de plus en plus les travailleurs et les employeurs. En 2013, la CSMC a mis au point la Norme nationale volontaire du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. Cette norme se compose d'une série de lignes directrices, d'outils et de ressources axés sur la promotion de la santé psychologique des employés et la prévention des dommages psychologiques causés par des facteurs professionnels (<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-nationale>).

La comédienne Mary Walsh livre un point de vue unique sur les problèmes de santé au travail dans une capsule vidéo qui fait la promotion de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail (<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/media/1713>): « Pour protéger nos pieds, quelqu'un a inventé les bottes de travail. Et là, quelqu'un a pensé à protéger notre équilibre mental. »

Cette édition du bulletin contient de nombreux conseils à l'intention des musiciens. Les suggestions de Jim Mason pour continuer de jouer malgré le vieillissement tombent à point pour beaucoup d'entre nous. Au sein de mon orchestre (KWS), 50% des musiciens auront plus de 55 ans l'an prochain. L'article de John Chong vient renforcer l'idée du musicien résilient et souligner l'importance de chercher les causes des problèmes médicaux plutôt que de simplement soigner les blessures. Matt Heller donne quant à lui de précieux conseils pour contrer le vol d'identité. Après ces

articles empreints de sagesse, prenez le temps de lire l'entretien avec Tommy Kay. Tommy nous raconte de savoureuses anecdotes du temps où il était tourneur de pages.

Le musicien d'orchestre et le vieillissement

Le spectre de la retraite: quand ranger son instrument?

par Jim Mason

Kitchener-Waterloo Symphony



J'ai 64 ans et je suis hautboïste professionnel depuis 1973. Je n'ai jamais vraiment ressenti de douleur. Mon embouchure a toujours été solide, et mes doigts ont toujours pu suivre le rythme. J'ai consacré une grande quantité d'énergie à mon orchestre (j'ai siégé à BEAUCOUP de comités et négocié plusieurs ententes collectives au cours des 38 dernières saisons) et, bien entendu, à la musique. Je prends encore plaisir

à jouer dans un orchestre symphonique ou un ensemble de musique de chambre, mais je me pose depuis quelque temps une question à laquelle je n'ose pas répondre: est-ce le temps de tirer ma révérence? Quand sait-on que l'heure de la retraite a sonné? Un changement s'opère chez moi depuis quelque temps, et ce n'est pas pour le mieux. Certains aspects de ma pratique deviennent plus ardues et m'amènent à me poser des questions.

La langue

Ma langue perd de la vitesse. Quand j'étais un jeune loup, je pouvais systématiquement détacher mes doubles croches à 120 à la noire avec n'importe quelle anche, et je montais parfois jusqu'à 132 sur de très bonnes anches. Comme je n'étais jamais assez rapide à mon goût, j'ai appris le coup de langue double il y a environ 35 ans, ce qui m'a beaucoup

aidé. J'ai suivi une leçon par téléphone avec Dick White, ancien cor anglais du National Symphony Orchestra de Washington (D.C.) qui possédait un coup de langue double incroyablement souple. Il m'a appris à utiliser la syllabe «dey-gah» plutôt que «tuk-kah». J'ai ainsi pu développer un coup de langue double legato, ce qui m'a valu de nombreux compliments sur ma capacité à détacher mes doubles croches à 160 à la noire. Je n'ai jamais révélé que j'utilisais en réalité le coup de langue double. Je me suis juré que je n'utiliserais jamais le coup de langue double avec Mozart, et je redoutais toujours un peu le tempo du chef d'orchestre pour la Symphonie n° 41, «Jupiter», chaque fois qu'elle était au programme. Aujourd'hui, j'utilise le coup de langue double pour tout, même pour Mozart. Je peux garantir le détaché à 112–116 à la noire avec le coup de langue simple, mais je n'arrive plus à dépasser 144 avec le coup de langue double.

Les doigts

Il y a environ cinq ans, j'ai commencé à ressentir une certaine rigidité dans mes mains. Après avoir vu un médecin et passé des radiographies dans le cadre d'un traitement contre le cancer (j'ai reçu un diagnostic de lymphome non hodgkinien il y a environ 12 ans), j'ai appris que je souffrais d'arthrite dans les deux mains. Mes doigts perdent de leur souplesse année après année. Je ne dis pas que j'ai toujours eu une technique à tout casser. Au contraire, c'est un des aspects sur lequel j'ai dû travailler le plus fort. Cependant, je ne peux plus poser mon instrument pendant quelques jours sans que le majeur de ma main droite n'arrive plus à suivre et prenne un certain moment avant de retrouver sa forme. J'ai donné un concert pour quintette à vent l'automne dernier. À la toute fin, je devais triller sur un ré grave. Imaginez l'horreur lorsque j'ai essayé de m'exécuter (après avoir joué pendant une heure, sans compter la répétition du matin) et que mon doigt a refusé de bouger! Il était complètement rigide et faisait mal.

Les yeux

Mon troisième problème est mon incapacité à passer à la mesure suivante, mes yeux semblant rester collés à chaque mesure. Je dois déployer de grands efforts de concentration pour être en mesure de lire les mesures à venir. Ce n'est pas un problème pour les pièces que je joue depuis 45 ans et connais par cœur, mais je dois pratiquer beaucoup plus qu'auparavant quand on m'en soumet de nouvelles.

Que faire?

Comme je suis encore en mesure de produire un beau son et des jolis phrasés, je ne crois pas que ma retraite soit pour demain, mais je dois dire que j'y pense depuis un moment. De façon plus générale, je pense également à tous ces jeunes musiciens qui ne demandent qu'à travailler. Beaucoup d'entre eux sont mes anciens élèves! Pourquoi ne pas leur laisser ma place? J'ai les moyens de prendre ma retraite. Je

n'ai pas besoin de continuer à jouer, mais je le VEUX. Est-ce qu'un de mes collègues me prendra à part pour me regarder droit dans les yeux et me dire : «Jim, je pense qu'il est temps pour toi de te céder ta place»? Impossible! Pouvez-vous imaginer faire ça à quelqu'un? Je ne pense pas. Ce que j'appréhende par-dessus tout, c'est que mon directeur musical me dise : «Jim, il faut qu'on se parle».

Dans une certaine mesure, notre métier de musicien nous définit comme personnes. Nous formons une communauté qui se côtoie au quotidien et nous partageons des problèmes que nous sommes les seuls à vivre. Même si nous n'aimons pas tous nos collègues ou si certains ne jouent pas comme nous le souhaiterions, cet esprit de communauté nous manquera sans doute une fois à la retraite. Je veux être celui qui décide que le moment est venu. Je veux être celui qui décide de ranger mon instrument pour de bon, du moins professionnellement. Voici ce que je fais pour retarder ce jour le plus possible :

Langue : Je m'assure que mon anche facilite mon coup de langue. La chose la plus importante est d'être en mesure d'exécuter un super-legato en articulant lentement. Exercez-vous, et vous améliorerez l'ensemble de votre technique. Il est également utile de rester à jour dans le répertoire de son orchestre pour surmonter plus facilement les problèmes qui se présentent. Je n'ai pas vu *La Scala di Seta* depuis un moment, mais je serai prêt en cas de besoin. Un de mes amis est un des plus grands cornistes au monde. Il m'a confié avoir eu l'impression, il y a quelques années, qu'il n'était plus en mesure de jouer comme avant. Il en a parlé à un de ses collègues qui lui a dit qu'il fallait travailler son instrument davantage une fois passé le cap de la cinquantaine. C'est, selon lui, le conseil le plus utile qu'il ait jamais reçu. Je suis bien d'accord. Il faut travailler plus. La langue est un muscle et on peut l'entraîner.

Doigts : Il faut également garder ses mains en forme, notamment en effectuant des trilles. Le traitement par laser de faible intensité a également beaucoup amélioré l'état de mes mains. Ce traitement a été mis au point par Fred Kahn, qui dirige l'entreprise Meditech Labs d'Etoxicoke, en Ontario. Communiquez avec lui pour connaître le laboratoire le plus près de chez vous. Il s'agit d'un traitement long et coûteux, mais qui donne de bons résultats. N'hésitez pas à m'écrire à masonbaum@gmail.com pour en savoir plus.

Yeux : Le seul conseil que je peux vous donner est de vous concentrer. Vous devez reconnaître que vous avez de la difficulté à lire à l'avance et vous forcer à le faire. Il n'y a pas de solution miracle.

J'espère que nous pourrons tous tirer notre révérence quand nous jugerons le moment venu, et que nos collègues ne chuchoteront pas dans notre dos que nous aurions dû le faire une ou deux saisons plus tôt. Nous devons écouter notre jeu et faire preuve d'honnêteté. Si nous n'arrivons pas à régler les problèmes qui se présentent, il faut avoir le bon sens de partir. Dans mon cas, je pense que l'heure de la retraite n'a pas encore sonné.

Vol d'identité À la recherche des NAS perdus

par Matt Heller

Premier vice-président, OMOSC

«Je pleurais pas à cause des mères! dit-il d'un ton passablement indigné. Je pleurais parce que j'arrive pas à recoller mon ombre. Et en plus, je pleurais pas!»

«Elle s'est détachée?»

«Oui.»

Alors Wendy vit l'ombre sur le plancher. Elle semblait tellement pitoyable qu'elle se sentit toute triste pour Peter. «C'est terrible», dit-elle. Elle ne put pourtant pas s'empêcher de sourire quand elle remarqua qu'il avait essayé de la recoller avec du savon. C'était bien d'un garçon!

— J.M. Barrie, *Peter Pan*

Contrairement à Peter Pan, nous n'avons pas le réflexe de protéger notre ombre. Nous ne réfléchissons pas tellement non plus à la façon de protéger notre identité, cette ombre composée de renseignements personnels qui nous suit fidèlement dans la vie et nos transactions financières, jusqu'à ce qu'elle se détache comme celle de Peter.

Le vol d'identité semble être un véritable fléau. Dans certains orchestres, la moitié des musiciens en auraient été victimes. L'OMOSC a mené récemment un sondage pour évaluer précisément où et comment les incidents se produisent, et publiera un rapport avec les résultats.

Certaines précautions permettent de réduire le risque de subir un vol d'identité :

Vérifiez régulièrement votre fiche de crédit. Vous pouvez obtenir gratuitement un relevé version consommateur une fois par année auprès des agences d'évaluation du crédit. Vérifiez-le attentivement et signalez toute activité suspecte.

Réglez des alertes auprès des agences d'évaluation du crédit. Moyennant quelques dollars, ces alertes incitent les crédi-teurs à prendre des mesures supplémentaires pour confirmer votre identité au moment de l'ouverture d'un compte.

Fermez tout compte inactif. Vérifiez si vous avez des cartes de crédit ou des comptes bancaires que vous n'utilisez plus.

Modifiez régulièrement vos mots de passe, et ne réutilisez pas les mêmes. Choisissez des mots de passe sécuritaires et remplacez-les au moins une fois par année, surtout ceux qui protègent vos comptes bancaires.

Ne communiquez jamais votre NAS ou des renseignements sur vos comptes par courriel. Il peut s'agir de courriels hameçons, même si la demande semble provenir d'une source sûre. Il y a également risque d'atteinte à la protection des données.

Méfiez-vous des avis de réacheminement du courrier. Il s'agit d'une méthode fréquemment utilisée pour ouvrir des comptes de façon frauduleuse. Signalez la demande à Poste Canada, qui l'annulera et mènera enquête.

Beaucoup d'entre nous ne sauront jamais comment les fraudeurs ont obtenu leurs données. Certains craignent que ce soit par le biais de leur employeur ou du syndicat. La Toronto Musicians' Association a émis récemment un avis à ses membres concernant le vol d'identité, et collabore avec l'AFM, la FCM et la Caisse de retraite des musiciens du Canada pour améliorer les mesures de protection des données. Par exemple, les numéros d'assurance sociale (NAS) pourraient être remplacés par d'autres moyens d'identification dans les contrats et d'autres types de documents.

Les musiciens s'inquiètent également de la protection des données de l'OMOSC. Je vous signale que l'OMOSC ne recueille pas les NAS de ses membres. Par ailleurs, nous ne consignons plus les adresses postales dans le répertoire, et vous avez la possibilité de refuser la publication d'autres coordonnées. Le répertoire est remis uniquement aux membres de l'OMOSC et aux représentants et dirigeants syndicaux.

J'ai moi-même été victime d'un faux avis de réacheminement du courrier l'été dernier. En découvrant et en fermant les comptes frauduleux, je me suis en quelque sorte senti comme Peter Pan qui tente de recoller son ombre. Avec un peu de prudence et de vigilance, j'espère qu'elle ne se détachera pas de nouveau.

Point d'ovation pour les tourneurs de pages

Entretien avec Tommy Kay

par Steve Izma

Sont-ils sous-estimés ou, pire encore, tenus pour acquis? Il est peut-être temps de réévaluer la contribution souvent essentielle des tourneurs de pages au succès d'un concert. Ils n'ont pas à jouer, bien sûr, mais ils sont souvent appelés à remplir leur rôle au pied levé. Et ils doivent être en mesure de lire rapidement des pièces qu'ils n'ont sans doute jamais vues auparavant qui, parfois, ne sont même pas écrites pour l'instrument qu'ils jouent eux-mêmes.



Tommy Kay

«J'aimais tourner les pages. Ça me permettait de découvrir de la merveilleuse musique de chambre, du répertoire sans flûte.»

Ses premières expériences remontent au début de son adolescence, alors qu'il participait à un camp musical dans

Tommy Kay, flûte solo du Kitchener-Waterloo Symphony depuis de nombreuses années, se remémore ses années de formation et explique à quel point ses expériences de tourneur de pages ont été importantes.

les monts Berkshire, non loin de Tanglewood où le Boston Symphony passe ses étés.

«Vers 1962, un ami violoniste m'a suggéré de devenir tourneur de pages. C'était, selon lui, une bonne façon de connaître le répertoire.» J'ai donc commencé aux concerts de musique de chambre des professeurs du camp, les samedis soirs. Le quatuor et le quintette pour piano de Brahms, le quintette pour piano de Schumann, les quatuors et quintettes pour piano de Mozart et de Dvořák . . . j'ai découvert toute cette belle musique dans les trois ou quatre années où j'ai tourné les pages au camp.»

Lorsqu'il est entré à l'Université de Boston en septembre 1967, une affiche près du bureau de la secrétaire a attiré son attention. On cherchait un tourneur de pages pour un concert de David Oistrakh et Frieda Bauer.

«Le candidat devait parler l'allemand ou le russe. Comme j'avais quelques bases en allemand, je me suis dit que je pourrais m'en tirer. Je n'arrive pas encore à croire que j'ai fait ça!»

Il s'est présenté à la Symphony Hall de l'Université environ une demi-heure avant le concert de février 1968 pour voir si la pianiste, Frieda Bauer, avait des demandes particulières.

«Je n'avais aucune idée du programme avant mon arrivée. J'étais surtout préoccupé par les reprises. Jusqu'où devait-on retourner? Les pianistes comme elle ont joué ces partitions tellement de fois qu'elles sont toujours bien annotées. J'ai donc approché M^{me} Bauer pour lui demander ce qu'elle attendait de moi. Parfois, le pianiste souhaite qu'on attende avant de tourner une certaine page à cause d'un silence. Comme elle parlait un peu l'anglais, mes compétences linguistiques n'ont pas posé problème.

Mais j'étais nerveux. J'avais déjà vu M. Oistrakh jouer à quelques reprises. Il était fantastique, et je l'admirais beaucoup. Quand il a ouvert son étui en coulisses, j'ai remarqué qu'il contenait deux violons: un Stradivarius et un Guarneri. Je ne sais pas lequel il a utilisé, car j'étais trop abasourdi par la chance que j'avais d'être là.»

La stupeur de Tommy ne s'est pas dissipée une fois sur scène. Comme le concert était présenté à guichets fermés, les spectateurs étaient disposés de telle façon que lui et les musiciens devaient monter sur scène par le centre, juste en dessous du gigantesque orgue.

«Nous avons fait notre entrée directement par le centre, sous l'orgue, et la salle était bondée. Bondée! J'ai pensé m'évanouir. Je n'avais jamais vu la Symphony Hall sous cet angle, et elle était pleine à craquer.»

Malgré tout, le concert s'est bien déroulé pour tout le monde.

«Par la suite, on m'a sollicité chaque fois que les services d'un tourneur de pages étaient requis, grâce à Frieda Bauer. Elle a dit aux organisateurs qu'elle me trouvait très bon. Elle m'a en quelque sorte obtenu l'engagement, et je lui en serai toujours reconnaissant. Les organisateurs faisaient donc appel à moi quatre ou cinq fois par année.»

Pendant cette période, Tommy a notamment tourné les pages pour Vladimir Ashkenazy (qui jouait avec Itzhak Perlman), Menahem Pressler (dans le cadre d'un concert du Beaux Arts Trio), Daniel Barenboim (qui jouait avec son épouse, Jacqueline du Pré), Hephzibah Menuhin (en concert avec son frère Yehudi), Yvonne Loriod et son époux, Olivier Messiaen, et les accompagnateurs de Dietrich Fischer-Dieskau, Beverly Sills, Irina Arkhipova et Peter Pears (accompagné par Benjamin Britten).

Toujours au piano? Oui, sauf quand David Oistrakh et Frieda Bauer sont revenus deux ans plus tard.

«Cette fois, je suis allée voir M^{me} Bauer pour lui dire bonjour et prendre de ses nouvelles. Elle m'a dit que Chostakovitch venait tout juste d'écrire une sonate pour David Oistrakh et que celui-ci ne l'avait pas encore mémorisée. Il avait l'habitude de tout apprendre par cœur. Elle m'a donc demandé de tourner les pages du violoniste en plus des siennes. Les endroits où je devais me lever pour tourner les pages de M. Oistrakh seraient indiqués sur la partition de piano.»

«Je n'avais même pas droit à une répétition. Et, fait étrange, elle a ajouté que je devais revenir après avoir tourné la page de David Oistrakh. Pendant des années, je me suis demandé pourquoi elle avait pris la peine de le préciser. Bien sûr que je j'allais revenir, qu'est-ce que j'aurais pu faire d'autre? Après un temps, j'ai compris que c'était sans doute arrivé pendant la tournée, un tourneur de pages avait dû se rendre aux côtés de David Oistrakh, puis oublier de revenir pour aider M^{me} Bauer.»

Tommy a dû quitter le piano à cinq ou six reprises, se rendre jusqu'au lutrin de David Oistrakh, tourner la page, revenir près du piano et repérer où M^{me} Bauer en était.

«J'avais surtout peur d'accrocher le violon en me déplaçant. Je n'avais jamais tourné les pages pour deux musiciens auparavant. Je ne savais pas comment faire! Cette fois encore, la salle était comble. Au balcon, je pouvais apercevoir le grand chef d'orchestre, sir Colin Davis. Il travaillait avec le Boston Symphony cette semaine-là et était venu assister à ce magnifique concert. J'admirais beaucoup Colin Davis, et j'étais terrifié à l'idée de me planter devant lui.»

Malgré toutes ses inquiétudes, le concert s'est bien déroulé.

«Quelques années plus tard, je jouais avec le Canadian Chamber Ensemble. Nous faisons une tournée dans l'Ouest canadien, et une des élèves de David Oistrakh, Dana Mazurkevich, était là également. Dana était une amie de Raffi Armenian (le directeur musical du K-W Symphony à l'époque) et nous avions besoin d'un violon. Elle faisait donc la tournée avec nous.

Un soir, pendant le dîner, je lui ai raconté ce deuxième concert de David Oistrakh, parce que je savais qu'elle avait étudié avec lui. Elle m'a alors pointé en disant: "C'était toi! C'était toi! À leur retour de tournée, David et Frieda ont dit que le tourneur de pages à Boston était incroyable!"»

«C'était comme si j'avais gagné un Oscar. Pourquoi se

souviendrai-on d'un tourneur de pages? Je flottais sur un nuage. Apprendre que David et Frieda m'appréciaient et se souvenaient de moi, c'était le plus grand moment de ma carrière de tourneur de pages. Je n'oublierai jamais l'expression sur le visage de Dana.»

Les blessures chez les musiciens

Performing Arts Medicine Association, février 2017

par Barbara Hankins

Des artistes, des éducateurs, des médecins et des professionnels de la santé de tous les horizons ont assisté à la réunion régionale de la Performing Arts Medicine Association (PAMA), qui se tenait à l'Université de Toronto. Outre des musiciens, des danseurs et des interprètes de styles classique, studio, jazz et rock, l'événement a attiré des professionnels qui œuvrent notamment dans les domaines de la chirurgie orthopédique, de la psychologie, de la physiothérapie, de l'ergothérapie, de l'ostéopathie et de la musicothérapie. Des promoteurs de la santé mentale étaient également présents.

Le Dr John Chong, de Musicians' Clinics of Canada, a donné le coup d'envoi à la conférence en présentant des faits qui portent à réfléchir. Le taux de prévalence de blessures au cours de la vie s'élève à 84% chez les musiciens, et ceux-ci présentent 50% de risques de jouer avec une blessure (selon une étude menée auprès de 400 musiciens d'orchestre, Bronwen Ackerman, 2012). Les musiciens sont par ailleurs trois fois plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression comparativement à la population en général (selon une enquête menée auprès de 2 211 musiciens au Royaume-Uni en 2016).



Andrew Cash, Steven Page, Phil Dwyer, Denise Donlon, Deirgre Kelly, Tom Wilson, Lol Tolhurst.

Le Dr Chong et d'autres conférenciers ont expliqué en quoi le stress, l'anxiété et la dépression affaiblissent le système immunitaire, ce qui peut entraîner une mort prématurée.

Jenni Morton, spécialiste de l'ostéopathie et de la psychologie, a bien cerné l'essence du problème lorsqu'elle a affirmé que l'identité d'un interprète est souvent liée à sa

discipline, et que sa valeur dépend de son succès. Il existe une différence structurelle dans l'activité cérébrale des créateurs, ou libres penseurs : ils réussissent moins bien à faire la part des choses entre le réel et la « folie » et ont tendance à être hypersensibles. Ils pourraient souffrir d'une carence en dopamine dans les zones du cerveau qui régissent le plaisir et la récompense, et seraient donc enclins à rechercher l'effet de la dopamine dans l'alcool, la drogue et le chocolat. Le message à retenir est que les interprètes sont d'abord et avant tout des êtres humains.

Stephen Sitariski, violon solo du Hamilton Philharmonic, a parlé de son expérience personnelle des problèmes de santé mentale que subissent les interprètes. Peu de musiciens choisissent leur profession pour faire de l'argent. Ils sont animés du désir d'exprimer leurs émotions et de communiquer avec leur auditoire. Pour connaître le succès, un musicien doit avoir une bonne éthique de travail, de la persévérance et de la chance, mais il doit également apprendre à gérer la pression au quotidien. Les facteurs de stress les plus courants chez les musiciens d'orchestre sont la perte d'indépendance (ils doivent se conformer au groupe), les demandes du chef d'orchestre, les blessures ignorées (pour ne pas perdre de travail), l'instabilité financière des orchestres et le temps de répétition insuffisant.

Brian Epperson, violoncelle solo de la Compagnie d'opéra canadienne, et musicien professionnel depuis 50 ans, est venu parler de la vie sur un « fil de rasoir » des instrumentistes à cordes, pour qui tout est mesuré en millisecondes et en millimètres. Pendant une dizaine d'années, il a été obsédé par la musique et a occupé divers postes prestigieux. Le stress l'a cependant mené à la dépendance, aux crises de panique et à une dépression qui l'a tétanisé. Il a quitté quatre des cinq postes qu'il occupait, et ses journées se composent désormais de méditation, de deux heures de technique et de périodes où il joue pour son plaisir. Il a retrouvé le bonheur et son amour de la musique.

La psychologue Linda Maiwaring a quant à elle abordé la prévention de l'épuisement dans les arts de la scène. Un certain stress est nécessaire pour atteindre un niveau optimal. Nous savons tous que la médiocrité ne peut mener jusqu'au sommet, mais l'épuisement causé par une exposition prolongée au stress peut entraîner une fatigue extrême, du cynisme et un manque d'efficacité. D'autres facteurs peuvent venir amplifier l'effet du stress : une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique, le manque de sommeil, la fatigue physique et émotionnelle, les semaines de travail de 60 à 70 heures, l'absence de vie sociale et les prestations malgré une blessure. Par ailleurs, une faible estime de soi, un manque d'appétit, une tendance à oublier, une attitude négative, une technique inégale et un manque de concentration sont des manifestations de l'effet néfaste du stress chez une personne. Le stress est également associé à des marqueurs biologiques, comme la variabilité de la fréquence cardiaque et l'inflammation neuronale, laquelle influe sur la cognition, les émotions, les hormones, le système immunitaire et les

neurotransmetteurs, et peut entraîner des maladies cardiaques.

Steven Page, membre du groupe The Barenaked Ladies pendant 20 ans, est venu parler de sa bipolarité et de sa dépendance à la cocaïne. Il a compris que la honte a été une des forces motrices de sa carrière : la honte de n'être pas assez vieux, pas assez jeune, pas assez bon. Sa dépression l'a anéanti. M. Page déplore le fait que le régime d'assurance-santé de l'Ontario offre une couverture limitée de la thérapie cognitive, une forme de traitement qui l'a aidé. Il a l'impression que les problèmes de santé mentale sont acceptés plus longtemps chez les artistes que chez les gens « normaux ».

Andrew Cash, chansonnier et député du NPD dans la circonscription de Toronto-Davenport de 2011 à 2015, dénonce le fait que les artistes acceptent au quotidien les violations des lois du travail et le non-respect des pratiques équitables. Il subsiste un mythe voulant que l'artiste n'a pas les pieds dans la réalité. Comme artistes, nous devons considérer notre travail comme un véritable travail et nous exprimer sans ton geignard ou élitiste. Notre secteur doit mieux s'organiser pour réaliser des changements positifs. Andrew estime qu'il est possible de faire bouger les choses grâce à la politique. Les secteurs bancaire, pétrolier et financier dialoguent avec le gouvernement au quotidien. Les arts et la culture forment un secteur d'activité plus important que le secteur minier et il devrait être mieux représenté sur la Colline du Parlement. Les investissements publics en art doivent tenir compte du traitement réservé aux artistes. Andrew a souligné la nature changeante de notre travail et fait mention d'urbanworker.ca, son projet de renforcement des compétences destiné aux travailleurs indépendants.

Les ateliers du dimanche matin ont permis de découvrir certains antidotes aux problèmes de santé mentale chez les artistes. Pendant la séance intitulée Embodied Cognition, Gayanne Grossman a exploré l'interaction entre le corps et l'esprit. Une respiration lente et concentrée peut avoir une incidence positive sur les ondes cérébrales. Le mouvement influe sur les émotions, et les émotions influencent le mouvement.

Larissa Popov a fourni aux participants des outils qui sollicitent l'esprit et le corps pour contrer la nervosité, comme des techniques de respiration issues du yoga qui calment, énergisent et aiguissent la vigilance et la concentration.

Pendant son atelier consacré à la respiration et à l'alignement, Melanie Tapson a fait la démonstration de techniques pour contrer la production de cortisol et montré comment la stimulation du nerf vague peut aider à combattre le stress et la dépression et à ralentir le rythme cardiaque.

En faisant mon chemin dans la neige jusqu'à la station Union, je pensais à quel point j'étais chanceuse de pouvoir gagner ma vie en faisant ce que j'aime, et à quel point j'étais reconnaissante envers les personnes, comme les membres de la PAMA, qui se préoccupent d'abord et avant tout de notre santé physique et mentale.

* * *

Lectures complémentaires :

Article de Musical Toronto consacré à la conférence : <http://www.musicaltoronto.org/2017/02/17/feature-how-do-musicians-heal>

La véritable raison pour laquelle les musiciens décrochent des écoles de musique, par Claire Motyer : <http://www.cbcmusic.ca/posts/18039/musician-injuries-health-awareness-music-schools>

Jouer en santé pour rester en santé

Devenir un interprète résilient

D' John Chong



Bien que la médecine des arts de la scène soit un champ de pratique relativement nouveau si on le compare à la médecine sportive, les problèmes médicaux qui touchent les interprètes sont extrêmement courants et peuvent

anéantir une carrière. Le présent article donne un aperçu des menaces qui pèsent sur eux d'un point de vue psychophysologique et ergonomique. Les problèmes médicaux dont souffrent les interprètes exigent des interventions cliniques et éducatives adaptées à des groupes exposés à des activités et à des environnements où le niveau de stress est élevé.

Depuis 1986, les bureaux de Hamilton et de Toronto des Musicians' Clinics of Canada ont traité plus de 10 000 musiciens souffrant de fatigue musculaire, d'anxiété, de dépression, de compression des nerfs et de divers problèmes de santé liés au stress. Ces affections sont regroupées dans l'acronyme anglais MADNESS, qui englobe l'éventail des phénomènes médicaux observés et pouvant faire l'objet de traitements ciblés¹. Au Canada, les services de santé sont universels, accessibles et transférables dans toutes les provinces, sauf le Québec. Un musicien peut donc consulter un professionnel de la santé et obtenir des traitements pour ses problèmes de santé, peu importe où il se trouve².

Selon de récentes études épidémiologiques, 84% des musiciens d'orchestre symphonique ont subi une blessure qui a nui à leur capacité de jouer au cours de leur vie, et 50%

- 1 John Chong, Melody Lynden, David Harvey et Marie Peebles. « Occupational Health Problems of Musicians », Canadian Family Physician, vol. 35, nov. 1989, p. 2341-2348.
- 2 John Chong, Christine Zaza et Frank Smith. « Design and implementation of a performing artists' health program in Canada », Medical Problems of Performing Artists, vol. 6, n° 1, mars 1991, p. 8.

jouent avec une blessure à un moment ou un autre³. Les chercheurs se sont penchés sur les raisons qui expliquent ces statistiques alarmantes et qui justifient l'importance des interventions cliniques et éducatives. Voici les facteurs de risque auxquels sont exposés les musiciens :

- longues périodes de travail
- manque de repos
- tension musculaire excessive
- mauvaise posture
- fatigue musculaire
- hausse soudaine des heures de travail
- horaire
- stress
- mauvaise condition physique
- réchauffement insuffisant.

De 1990 à 1996, les Musicians' Clinics of Canada ont axé leurs interventions sur des facteurs ergonomiques comme la posture, la tension, la force, le soutien, la durée, la répétition, la technique, la récupération, la condition physique et la taille. Ces concepts sont fréquents en ergothérapie et en médecine sportive, mais ils ne suffisent pas à expliquer les taux alarmants de blessures et le degré de déficience et d'incapacité observé chez les musiciens. En 1996, la clinique a intégré les principes de la psychophysiologie et exploré les techniques de réduction des effets du stress chronique selon les axes suivants :

- alignement
- respiration
- coordination
- alimentation
- exercice
- concentration
- objectifs.

Pour bien comprendre les mécanismes sous-jacents et les possibilités d'interventions, il faut se tourner vers la neurobiologie du stress auquel sont soumis les musiciens. La médecine intégrative, une approche fondée sur des données factuelles, cible les problèmes à l'origine des blessures chez les musiciens plutôt que de traiter uniquement la blessure. Elle tient notamment compte de la façon dont l'organisme réagit aux hormones du stress au fil du temps, des effets sur les systèmes nerveux central et autonome et de la réaction inflammatoire de l'organisme. Il n'est pas possible d'explorer en quelques lignes ces concepts, mais ceux-ci sont bien expliqués dans l'ouvrage *The Body Keeps the Score* de Bessel van der Kolk⁴. Tout un éventail d'interventions intégratives axées à la fois sur le corps et l'esprit ont été mises au point pour favoriser le rétablissement et une prestation optimale.

L'électromyographie de surface (EMG de surface) permet

de mesurer les signaux électriques produits par les nerfs et les muscles à l'aide de capteurs sans fil afin d'évaluer la fatigue, le spectre de puissance et la force déployée pendant une prestation musicale. À la lumière des résultats, il est possible de modifier des facteurs ergonomiques liés à la force excessive, à la durée, à la répétition et à la technique.

L'analyse du mouvement porte sur la posture et les mouvements dynamiques pendant une prestation musicale. Elle évalue de façon objective les facteurs qui peuvent exercer une pression biomécanique excessive sur des structures vulnérables de l'anatomie.

La rétroaction audio et vidéo est essentielle durant le processus de synchronisation de la prestation musicale à des données sur les muscles et le mouvement enregistrées en temps réel et pouvant être analysées par la suite.

La variation du rythme cardiaque avant, pendant et après une prestation musicale permet d'examiner l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

L'analyse de la rétroaction neurobiologique mesure la fréquence des ondes cérébrales, qui varie de basse à très élevée, pour amener le corps et l'esprit dans un état de calme et de concentration.

Des techniques de psychothérapie, comme la réduction du stress par la pleine conscience (RSPC), la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la thérapie psychodynamique, sont autant d'outils pour atténuer les effets du stress chronique liés à la prestation et au mode de vie des artistes.

L'acupuncture permet de neutraliser des zones gâchettes qui apparaissent au fil d'une stimulation excessive du système nerveux sympathique et de déséquilibres biomécaniques et ergonomiques.

Des médicaments peuvent être prescrits pour modifier et réguler les déséquilibres au niveau des hormones et des neurotransmetteurs qui se manifestent sous l'effet du stress chronique.

Il est possible de mesurer des paramètres psychophysiologiques et ergonomiques précis à l'aide d'appareils de rétroaction biologique de pointe pour permettre au musicien et au clinicien de travailler ensemble selon une méthodologie de résolution de problèmes. En observant le lien entre ces mesures objectives et les problèmes de santé associés à la prestation, le musicien peut prendre conscience de sa posture, de sa respiration et de la coordination de ses mouvements et favoriser ainsi le rétablissement de la régulation autonome et de l'homéostasie. Des modifications relatives à l'alimentation, à l'activité physique, à la concentration, aux objectifs et à d'autres éléments qui relèvent du mode de vie sont essentielles pour contrer les effets du vieillissement et améliorer la résistance de tous les systèmes. L'Artists' Psychophysiology and Ergonomic Lab (APELab) permet d'appliquer une approche clinique N = 1 afin d'évaluer les problèmes de santé liés aux prestations et les interventions visant à améliorer la résilience.

En 2009, le doyen de la Glenn Gould School du Royal Conservatory of Music de Toronto a demandé la création

3 Bronwen Ackermann, Tim Driscoll et Dianna T. Kenny. « Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia », *Medical Problems of Performing Artists*, vol. 27, n° 4, déc. 2012, p. 181-187.

4 Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, 2014.

d'un cours consacré à la prestation consciente. Tous les candidats aux diplômes d'interprétation et d'artiste doivent suivre ce cours. On y aborde en détail les effets fondamentaux du stress de performance sur la santé. Le professeur fait ensuite des démonstrations interactives de techniques qui servent à mesurer et à atténuer les facteurs de risque de blessures et de maladies. L'application d'interventions psychophysiologiques ciblées est évaluée en fonction de critères objectifs pour chaque étudiant. Les résultats à long terme du cours sont également évalués. D'autres collaborations pédagogiques avec l'Orchestre national des jeunes du Canada et le Toronto Summer Music Festival sont en cours pendant l'été dans une démarche de prévention des blessures à l'échelle nationale. Les facultés de musique des universités élaborent peu à peu des cours similaires pour répondre à un besoin urgent de prévention et de sensibilisation.

D'autres organismes qui s'intéressent à la médecine des arts de la scène ont entrepris une collaboration avec la Performing Arts Medicine Association (PAMA) dans le cadre d'une initiative internationale baptisée PAMAForte! qui poursuit les objectifs suivants :

- promouvoir pour tous les artistes de la scène des soins de grande qualité qui tiennent compte de leurs besoins particuliers ;
- concevoir des programmes éducatifs qui permettent d'améliorer la compréhension et la prévention des problèmes médicaux associés aux arts de la scène ;
- promouvoir la communication entre tous les intervenants qui dispensent des soins de santé et participent au bien-être des musiciens ;
- favoriser la recherche sur l'étiologie des problèmes médicaux qui touchent les musiciens, la prévention, le traitement et la réadaptation.

À ce jour, l'initiative a donné lieu à des collaborations internationales, à des échanges et des partages sur les réseaux sociaux, à l'organisation de réunions régionales, à la collaboration de l'Aspen Music Festival and School au symposium annuel, ainsi qu'à des partenariats avec l'International Association of Dance Medicine and Science, l'American College of Sports Medicine, la National Association of Schools of Music, la Music Teachers National Association, la National Athletic Trainers Association et d'autres parties intéressées. Tous ces développements ont culminé avec la tenue du tout premier congrès international sur la médecine des arts de la scène, à New York, en 2016.

Plus important encore, grâce aux professeurs de musique qui jettent les bases d'un rapprochement et donnent aux équipes les moyens de collaborer pour obtenir des résultats convaincants et prendre en main la santé de chaque musicien, nous pourrions atteindre notre objectif collectif : assurer la résilience des interprètes.

* * *

Le Dr John Chong est le directeur médical de Musicians' Clinics of Canada. Il enseigne la prestation consciente à la Glenn Gould School et agit comme conseiller médical auprès de l'Orchestre national des jeunes du Canada. Il est également le président de la Performing Arts Medicine Association (PAMA). Cet article est paru initialement dans le numéro de juin-juillet 2015 de la revue *American Music Teacher*. Utilisée avec la permission de la Music Teachers National Association. Tous droits réservés, 2015.

Pour en savoir plus sur le symposium 2017, visitez le (<http://www.artsmed.org/symposium>). Symposium international annuel de la PAMA, 35e édition : «No Gain With Pain: Preventing and Overcoming Physical and Emotional Pain in Performing Artists», du 29 juin au 2 juillet 2017, Snowmass (Colorado).

Conférences à venir

Dates à retenir!

Bob Fraser

Président, OMOSC

La Fédération internationale des musiciens (FIM) et la Guilde des musiciens et musiciennes du Québec (section locale 406 de l'AFM) sont fières de présenter et d'accueillir la quatrième édition de la Conférence Internationale des Orchestres de la FIM (FIM-CIO), qui se tiendra du 11 au 14 mai 2017 à l'hôtel Delta Montréal.

C'est la première fois que ce rassemblement international a lieu en Amérique du Nord. Des musiciens, des gestionnaires et d'autres intervenants s'y rencontreront pour discuter des enjeux qui touchent le milieu de la musique symphonique. Des représentants des trois associations de musiciens membres de l'AFM (ICSOM, ROPA et OCSM/OMOSC) y prendront part, et nous encourageons tous nos membres à faire de même. Orchestres Canada tiendra par ailleurs ses réunions annuelles en marge de la Conférence Internationale des Orchestres. Les membres de l'équipe de direction de votre orchestre sont invités à y participer.

Toute l'information sur la Conférence, y compris comment s'inscrire et comment s'y rendre, se trouve sur le site Web de la Conférence en anglais, en français, en allemand et en espagnol : (<https://ioc.fim-musicians.org/>).

Faites circuler parmi vos amis et vos collègues de partout dans le monde. Les liens vers les pages de la Conférence sur les réseaux sociaux se trouvent également sur le site Web.

* * *

La 42^e conférence annuelle de l'Organisation des musiciens d'orchestre symphonique du Canada (OMOSC) aura lieu du

14 au 18 août 2017 à l'hôtel et centre de conférence Four Points by Sheraton de Gatineau-Ottawa. La première journée est réservée aux délégués et aux dirigeants de l'OMOSC et aux représentants désignés de l'AFM. **Les séances ouvertes à tous commenceront le 15 août à 9 h.**

Nous souhaitons remercier chaleureusement nos hôtes de l'Association des musiciens d'Ottawa-Gatineau, section locale 180 de la FCM, et leur présidente, Francine Schutzman, qui nous ont aidés à organiser le congrès.

L'hôtel est situé au 35, rue Laurier, à Gatineau (Québec). Si vous souhaitez explorer les environs, sachez que l'hôtel se trouve en face du Musée canadien de l'histoire, qui est quant à lui séparé du centre-ville de la Capitale nationale par la rivière Ottawa. Au plaisir de vous voir à la conférence!

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 la prochaine édition est le 15 septembre 2017. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements auprès de Barbara Hankins en lui écrivant à (bhankins@gto.net). Collaborateurs à cette édition : John Chong, Bob Fraser, Barbara Hankins, Matt Heller, Steve Izma, Tommy Kay, et James Mason.

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

Copyright © OMOSC 2017. Tous droits réservés.

Comité exécutif de l'OMOSC

Président (2015–2017)	Robert Fraser
1 ^{er} vice-président (2016–2018)	Matt Heller
2 ^e vice-présidente (2016–2017)	Brian Baty
Secrétaire (2016–2018)	Faith Scholfield
Trésorière (2016–2017)	Liz Johnston
Rédactrice en chef	Barbara Hankins
Webmestre	Ken MacDonald

Délégués des orchestres membres

Calgary Philharmonic Orchestra	Michael Hope
Canadian Opera Company Orchestra	Mark Rogers
Edmonton Symphony Orchestra	Edith Stacey
Hamilton Philharmonic Orchestra	Elspeth Thomson
Kitchener-Waterloo Symphony Orchestra	Michael Macaulay
London Symphonia	Shawn Spicer
Niagara Symphony Orchestra	Anna Norris
Orchestre du Centre national des Arts	David Thies-Thompson
Orchestre du Ballet national du Canada	David Pell
Orchestre Métropolitain	Monique Lagacé
Orchestre Symphonique de Montréal	Stéphane Levesque
Orchestre symphonique de Québec	Marie-Julie Chagnon
Regina Symphony Orchestra	Peter Sametz
Saskatoon Symphony Orchestra	Melissa Goodchild
Symphony Nova Scotia	Ken Nogami
Thunder Bay Symphony Orchestra	Michelle Zapf-Bélanger
Toronto Symphony Orchestra	Leslie Dawn Knowles
Vancouver Symphony Orchestra	Vince Vohradsky
Victoria Symphony	Paul Beauchesne
Windsor Symphony Orchestra	Greg Sheldon
Winnipeg Symphony Orchestra	Arlene Dahl

Composition : Steve Izma, Kitchener, Ontario

Traduction : Karine Gervais

