



UNA VOCE

Janvier 2018

Vol. 25 n° 2

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.

Installez votre masque à oxygène avant de porter assistance à autrui

Barbara Hankins

Rédactrice en chef

Veiller à son propre bien-être n'a rien d'égoïste. En fait, c'est la première étape de toute procédure de premiers soins, qu'ils soient d'ordre physique ou mental. Le même raisonnement tient pour la vie de tous les jours : idéalement, un musicien d'orchestre devrait accorder la priorité à son bien-être physique et mental pour être en mesure d'offrir une performance optimale à son public.

Dans ce numéro, Mike Macaulay et Amber Ghent signent des articles qui sauront intéresser les musiciens en quête de moyens de prévenir et de guérir les blessures liées à la pratique de leur instrument. Katie Finch, de l'Université de Waterloo, étudie des façons de mitiger le trac grâce à l'imagerie. Lisez son article pour savoir comment participer à son étude!

Ailleurs dans cette édition, Paul Beauchesne nous parle de l'engouement des musiciens du Victoria Symphony pour leur nouveau chef d'orchestre, et Melissa Goodchild, de liens familiaux dans un article au sujet du Saskatoon Symphony qui fait chaud au cœur.

Respirez profondément, abaissez les épaules et occupez-vous bien de vous pour être en mesure d'aider les autres. Meilleurs vœux pour une année 2018 toute en musique!

Reprogrammer son cerveau

Michael Macaulay

Kitchener-Waterloo Symphony

Au printemps de 2013, mon rêve s'est enfin réalisé : j'ai obtenu un poste à temps plein au sein d'un orchestre, et j'ai goûté pour la première fois à l'horaire effréné qui est caractéristique des orchestres de nos jours. Le répertoire de ma première année a été un vrai cadeau, et mes collègues m'ins-

piraient un peu plus chaque jour. Mon jeu, par contre, m'inquiétait de plus en plus.



Mike Macaulay

Mes fonctions motrices se détérioraient. Sous l'action du stress, les muscles de mes doigts et de mes lèvres se raidissaient, et mes prestations semblaient empirer de fois en fois. Déjà au printemps de 2014, j'avais perdu toute la fiabilité de mon embouchure. Mes pensées, elles, partaient dans tous les sens, et mon incapacité

à me concentrer en période de stress me causait des problèmes sur scène comme dans la vie. À 25 ans, j'envisageais sérieusement de prendre ma retraite. C'est mon groupe de soutien qui m'a poussé à trouver des solutions.

J'ai sollicité l'aide du Dr John Chong et du Dr John McMillan des Musicians' Clinics of Canada qui m'ont aidé à mieux comprendre la nature de mon trouble. Dans le passé, j'avais vécu des événements que je n'avais pas pu gérer sagement. Ils ont laissé des séquelles dans mon système nerveux, qui pouvaient se manifester en présence d'éléments déclencheurs. Ces séquelles nuisaient maintenant à mon sommeil et inondaient mon cerveau de cortisol (l'hormone du stress). En certaines circonstances, elles me faisaient perdre la maîtrise des muscles auxquels je fais appel pour jouer de mon instrument, et le problème était exacerbé par la répétition. Ce n'était donc pas mon imagination qui me jouait des tours : la situation empirait avec chaque erreur. Mon système nerveux était mal programmé, et je ne savais pas s'il serait possible de le corriger.

Un membre de ma famille m'a suggéré de me tourner vers l'EMDR (acronyme anglais signifiant « intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires »), un traitement remarquable qui est utilisé depuis la fin des années 1980 pour les victimes du stress post-traumatique. Une vingtaine d'études scientifiques confirment l'efficacité de l'EMDR pour ce trouble, et des organismes comme le Department of Veteran Affairs des États-Unis le recommandent. Certains thérapeutes ont également obtenu de bons résultats avec l'EMDR auprès de personnes souffrant d'un large éventail

d'autres problèmes comme l'anxiété de performance, les dépendances et les troubles de la personnalité.

Le traitement commence généralement par des activités préparatoires au cours desquelles le thérapeute et son patient discutent du protocole de traitement et du problème. Par la suite, les sens sont stimulés de chaque côté du corps, en alternance. Le thérapeute peut utiliser la vue (le patient porte des lunettes qui lui permettent de voir une lumière avec un seul œil à la fois), l'ouïe (un signal est émis dans des écouteurs) ou le toucher (le patient tient dans chaque main un appareil qui émet des vibrations, tel un téléphone cellulaire). Au début de la séance, le patient tente de se souvenir le plus clairement possible de l'événement ou de la sensation qui lui pose problème. Puis, selon mon expérience, lorsque le traitement commence le cerveau pense à d'autres souvenirs, sensations et idées abstraites. Le thérapeute interrompt périodiquement la stimulation pour demander au patient de lui décrire ce qu'il ressent, puis l'invite à continuer de se concentrer là-dessus. Ensuite, il reprend la stimulation. Le processus se répète jusqu'à ce que le souvenir ou la sensation n'entraîne plus de sentiment de détresse chez le patient.

Au fil du traitement, ma perception de mes souvenirs éprouvants a changé, sans qu'ils ne s'évanouissent pour autant. Pendant les séances, j'en suis venu à accepter certains événements de mon passé et à laisser derrière les pensées négatives et les sensations physiques désagréables qui y étaient liées. Le plus remarquable, c'est que le thérapeute intervient très peu dans le processus de guérison. Peu importe le souvenir ou le sentiment de départ, le cerveau semble savoir quels autres sentiments ou événements il doit ranimer pour permettre la guérison.

Tout ça vous semble étrange? J'ai eu la même impression. L'EMDR est difficile à décrire à quelqu'un qui ne l'a jamais vécu, en partie parce que les mécanismes physiques auxquels le traitement fait appel sont encore méconnus. C'est une drôle de situation pour un traitement qui s'appuie sur des fondements scientifiques: nous savons qu'il fonctionne, mais nous ne savons pas exactement comment. Je peux cependant vous affirmer avec certitude que j'ai retrouvé ma capacité de jouer et que je me suis débarrassé d'un lourd fardeau émotionnel qui me pesait depuis des années.

Je recommande fortement l'EMDR à tout musicien qui éprouve des difficultés sur le plan mental lorsqu'il est sur scène, ou qui a de la difficulté à faire la paix avec une expérience passée, qu'elle soit liée ou non à la musique. Pour en savoir plus sur l'EMDR et trouver un thérapeute dans votre région, visitez le (<https://emdrCanada.org>). Pour joindre l'auteur et lui poser des questions, écrivez à (mike.macauley@gmail.com).

Concert de Noël familial du Saskatoon Symphony Orchestra

par **Melissa Goodchild**

Saskatoon Symphony Orchestra (SSO)

Meilleurs vœux de la part du Saskatoon Symphony Orchestra! Comme beaucoup d'autres orchestres, le sso donne un certain nombre de concerts de Noël. Outre le Messie, nous présentons un concert dont le thème varie chaque année. Cette fois, nous avons eu l'immense plaisir de partager la scène avec le Saskatoon Jazz Orchestra (SJO) pour un concert intitulé *Nutcracker Meets Duke Ellington*. Les auditeurs ont eu droit à un enchaînement des mouvements de *Casse-Noisettes* en version originale jouées par le sso, et dans la version jazz de Duke Ellington, jouées par le SJO.



Pendant le concert, on nous a fait remarquer que beaucoup de parents partageaient la scène avec leur enfant.

En effet, Aaron Bueckert s'est joint au sso à titre de deuxième trompette, tandis que son père est timbalier solo depuis de nombreuses années; il enseigne également à l'Université de la Saskatchewan. Simon Fanner, un des premiers violons du sso, partageait également la scène avec son père, trompettiste au sein du SJO. Stephanie Unverricht, basson solo, était sur scène avec son père, Brian Unverricht, qui continue de faire des merveilles comme tromboniste du sso.

Nous sommes choyés de compter des musiciens d'aussi grande qualité parmi nous. Le concert a été un franc succès, et les spectateurs ont quitté en fredonnant, le sourire aux lèvres, emplis de l'esprit des Fêtes!

Cartographie corporelle pour musiciens

par **Amber Ghent**

La probabilité qu'un musicien d'orchestre souffre un jour ou l'autre de douleurs ou de blessures musculosquelettiques qui nuisent à sa capacité de jouer est de l'ordre de 84% (John Chong, Performing Arts Medicine Association). J'étais du nombre lorsque j'ai entendu parler de cartographie corpo-

relle pour la toute première fois. C'était en 2011, dans le cadre d'un atelier animé par Jennifer Johnson, violoniste et éducatrice Andover. Après des années de frustration, j'y ai trouvé l'information que je cherchais depuis la fin de mon baccalauréat.



Amber Ghent

La cartographie corporelle est une technique utilisée par Andover Educators, un organisme qui s'est donné pour mission d'éliminer les blessures chez les musiciens. Elle a été élaborée dans les années 1970 par Barbara Conable, enseignante renommée de la technique Alexander, et son mari, Bill Conable, violoncelliste de l'Ohio, en vue de faciliter l'apprentissage de la technique Alexander. Aujourd'hui, on dénombre plus d'une centaine de praticiens autorisés qui enseignent la cartographie corporelle dans les universités et les studios du monde entier.

Qu'est-ce que la cartographie corporelle?

La cartographie corporelle est une technique utilisée par les formateurs accrédités d'Andover Educators (<http://bodymap.org/main/>) pour aider les musiciens à reconnaître les mouvements qui sont à la source de leurs douleurs et à les modifier pour les harmoniser avec leur structure anatomique. Cette technique tire parti des plus récentes découvertes en neurosciences sur la façon dont le cerveau produit des mouvements. Elle a aidé des centaines de musiciens à jouer avec plus d'aisance, à se remettre de blessures et à en finir avec la douleur.

Qu'est-ce que la carte corporelle?

La carte corporelle est la représentation neuronale que nous nous faisons de nous-mêmes, la conception que nous avons de notre corps. Cette représentation interne est souvent inconsciente. Elle comprend de l'information sur la taille de nos membres, sur la façon dont ils sont reliés, et sur leur façon de bouger. Cette information peut correspondre ou non à notre structure corporelle réelle. Notre carte corporelle gouverne tous nos mouvements et a préséance sur les mouvements qui sont bons mécaniquement. Lorsque notre carte corporelle est en harmonie avec notre structure réelle, nos mouvements sont aisés, équilibrés. En l'absence d'harmonie, ils sont tendus, bizarres, inconfortables et sources de blessures.

Une approche fondée sur l'enseignement et la prévention

Voici certains des éléments clés abordés pendant l'atelier de six heures d'Andover Educators, intitulé «Connaissances anatomiques essentielles pour les musiciens».

Information claire sur l'anatomie

Les formateurs d'Andover Educators transmettent de l'information claire et concise sur le corps à l'aide d'images et de modèles anatomiques. Ils ont également recours à la palpation (les participants sont invités à toucher les parties de leur corps) et à l'exploration des mouvements. Leur approche repose sur la quête d'un équilibre entre la structure de notre ossature et les mouvements de nos articulations. Pendant l'exercice, les participants découvrent souvent des «erreurs de cartographie», c'est-à-dire des idées que nous avons au sujet de notre corps qui ne correspondent pas à la réalité. L'emplacement d'une articulation, la taille ou la structure d'une partie du corps ou une mauvaise compréhension du fonctionnement et de l'utilisation saine de notre corps en sont des exemples. Ces erreurs de cartographie favorisent l'apparition de blessures courantes comme les tendinites, le syndrome du canal carpien et les douleurs au bas du dos.

Former les sens (y compris le sens kinesthésique)

Le sens kinesthésique est celui qui nous informe du degré de contraction d'un muscle, du rythme de nos mouvements et des changements de position de nos articulations. Il est souvent ignoré et, pour différentes raisons, il échappe à la conscience. Lorsque nous perdons contact avec le sens kinesthésique, nous sommes incapables de sentir un déséquilibre ou la tension dans nos muscles, et nous risquons d'ignorer un inconfort jusqu'à ce que la douleur attire notre attention.

- Aiguiser la conscience : Nos sens nous transmettent toujours de l'information, mais y prêtons-nous attention? Ceux qui ne sont pas à l'écoute de leurs sens ont tendance à dépasser la mesure.
- Distinguer la qualité des mouvements : Mon mouvement est-il aisé ou forcé? Fluide ou saccadé? Limité ou libre?
- Cultiver la réponse : Quand je sens une forte contraction, je peux relâcher. Quand je sens un déséquilibre, je peux retrouver l'équilibre.

Réapprendre les mouvements

La plupart des tensions sont causées par une relaxation inadéquate ailleurs dans le corps.

— Patrick MacDonald, enseignant de la technique Alexander

L'objectif est de répartir uniformément le travail musculaire dans l'ensemble du corps.

— Wilfrid Barlow, M.D.

La structure de notre corps évolue en fonction de l'usage que nous en faisons. Nous pouvons modifier nos habitudes de mouvements afin de nous appuyer sur la vraie structure de notre corps et éliminer ou diminuer les mouvements acquis qui lui nuisent mécaniquement. Pour y parvenir, nous pouvons faire appel à des praticiens de l'éducation

somatique, par exemple des spécialistes de la méthode Feldenkrais, de la technique Alexander ou du yoga.

Maîtriser son attention

Notre attention a une incidence directe sur notre utilisation de notre corps : lorsqu'un musicien se concentre trop sur un aspect de son jeu, son corps se resserre et se tend. Nous devons porter attention à l'auditoire, au chef d'orchestre, à nos collaborateurs et à notre corps, mais nous ne pouvons tenir compte de tous ces éléments à la fois. Il faut donc apprendre à déplacer légèrement notre attention en cercles concentriques qui s'élargissent et se resserrent selon nos besoins. Le travail sur l'attention est essentiel pour prévenir le trac, souvent lié à l'inconfort et aux blessures.

J'ai été attirée par cette approche, car elle offre de l'information claire et pratique sur le corps dans un format qui me permet d'approfondir mes connaissances entre les leçons. Je joue désormais du violoncelle avec plus de confiance et de liberté qu'au cours des 20 dernières années, et j'y prends beaucoup plus de plaisir.

* * *

Amber Ghent donne des leçons de cartographie corporelle et anime l'atelier *Connaissances anatomiques essentielles pour les musiciens*. En plus d'être une formatrice autorisée d'Andover Educators, elle est violoncelliste au sein du quatuor à cordes Madawaska et enseigne à la Laurier String Academy. Elle habite à Hamilton, en Ontario, et voyage partout au pays pour donner des prestations et enseigner.

Amber Ghent : <amberghent.com>

Andover Educators : <bodymap.org>

Nouveau maestro du Victoria Symphony

Paul Beauchesne

Victoria Symphony

Un vent de changement souffle sur les orchestres du Canada cette année puisque le tiers environ sont en voie d'accueillir de nouveaux directeurs musicaux. Pour les musiciens du Victoria Symphony, la fête a commencé il y a deux ans. En une même saison, nous avons accueilli des chefs d'orchestre invités, célébré notre 75^e anniversaire et fait une petite tournée canadienne sous la direction de Tania Miller, notre directrice musicale des 14 dernières années. Pendant son long mandat, Tania a réussi avec brio à faire progresser l'orchestre. Comme elle nous avait annoncé à l'avance son intention de quitter, nous avons entrepris de lui trouver un successeur. La saison 2016–2017 a été l'occasion de retravailler avec les quelques finalistes retenus parmi les centaines de candidatures reçues, et nous étions tous impatients de voir comment l'année allait se dérouler.

Le premier finaliste était Christian Kluxen, un jeune chef d'orchestre prometteur originaire du Danemark et en quête de son premier poste de directeur musical. Christian avait récemment été boursier Dudamel au Los Angeles Philharmonic Orchestra et, pendant trois ans, chef d'orchestre adjoint du Royal Scottish National Orchestra. Lors de sa première visite chez nous, il avait dirigé une prestation exubérante de la *Symphonie n° 2* de Brahms. Nous étions donc tous impatients de le voir revenir, pensant qu'il était peut-être « l'élus ». Lors de sa deuxième visite, nous avons travaillé des pièces de Mozart, de Carl Philipp Emanuel Bach et de Haydn dans le cadre de notre série classique. Au fil des semaines et des répétitions, les musiciens se sont épris du jeune chef, charmés par son approche de la musique, sa façon de diriger et son énergie si positive. Nous avons donné un concert fantastique qui a vivifié l'orchestre et fait bondir les auditeurs de leur siège à la fin de la *Symphonie n° 82* de Haydn. Encouragés par les musiciens et les spectateurs à ne pas laisser filer cette perle rare, les membres du comité de recrutement ont entrepris presque immédiatement le processus d'embauche. Les autres finalistes ont été avisés que le poste avait été pourvu, ce qui a mis fin au suspense entourant le déroulement de notre saison. Et nous avions la certitude d'avoir fait le bon choix.

Les questions pratiques se sont décidées rapidement, et le hasard a voulu que le chef qui devait venir la semaine suivante annule sa présence à la dernière minute. Christian a pu se porter à notre secours en restant une semaine de plus et l'équipe de direction a rapidement organisé une campagne publicitaire pour présenter notre nouveau directeur musical. Sous la direction de Christian, l'orchestre a été à la hauteur des attentes, donnant une prestation à couper le souffle de la *Symphonie n° 5* de Beethoven devant une salle pleine à craquer au Royal Theatre. À la fin, nous avons eu droit une fois de plus à une ovation debout d'une foule enthousiaste.



Christian Kluxen

Le premier concert officiel de Christian à titre de directeur musical a eu lieu l'été dernier pendant Symphony Splash. Nous avons joué sur une longue barge dans le magnifique port de Victoria pour un public d'environ 50 000 personnes. Il a admis être un peu nerveux devant les spectateurs, mais il semblait parfaitement à l'aise pendant qu'il dirigeait l'orchestre. La prestation, accompagnée des chants des spectateurs et de feux d'artifice pendant l'*Ouverture 1812*, a une fois de plus été couronnée de succès. Nous n'aurions pu imaginer meilleure façon d'entamer une relation qui

en est encore aujourd'hui à sa lune de miel. L'orchestre et les habitants de Victoria sont impatients de voir ce que l'avenir leur réserve sous la direction de Christian.

Comme celui-ci est arrivé tôt en poste, il a pu apporter la touche finale à la programmation de sa première saison et s'approprier Symphony Splash. Pour décrire les œuvres choisies pour le spectacle, il a parlé d'une « carte postale destinée à l'auditoire ». Il y avait en effet des pièces évoquant ses origines danoises et allemandes, comme le dernier mouvement de la *Symphonie n° 2* de Nielsen et le prélude de l'opéra *Die Meistersinger* de Wagner.

Notre saison a débuté officiellement le 13 septembre, et tous les musiciens de l'orchestre étaient impatients de travailler avec Christian. Nous avons commencé par une répétition acoustique lors de laquelle nous avons essayé différentes configurations dans le Royal Theatre. Il en a résulté un nouvel aménagement de l'orchestre, les basses surélevées à l'arrière et les deuxièmes violons placés face aux premiers violons plutôt qu'à côté. Les musiciens et les auditeurs sont fascinés par le nouveau son et par la vitalité rythmique des interprétations de Christian. Nous avons complété quatre programmes avec lui jusqu'à maintenant, soit des symphonies de Mahler, de Brahms et de Beethoven de même que deux nouvelles œuvres de compositeurs canadiens avec comme solistes invités Stewart Goodyear, James Ehnes et Raphael Wallfisch. Christian a également collaboré avec deux de nos musiciens dans le cadre de concertos : Terry Tam a interprété les concertos pour violon n°s 1 et 2 de Mozart, et j'ai moi-même interprété le concerto pour tuba de Vaughan Williams.

L'auditoire a réservé à Christian un accueil des plus chaleureux, beaucoup d'amis de longue date de l'orchestre affirmant que notre son est plus beau que jamais. Il est toujours rassurant pour une organisation comme la nôtre d'obtenir une réaction aussi enthousiaste. Il semble bien que la magie opère sur scène quand Christian est aux commandes, et nous sommes ravis que les spectateurs le constatent eux aussi. Notre plus récent programme s'est conclu avec les *Variations Enigma* d'Elgar. La prestation du 27 novembre a été incroyable, et ceux qui ont eu la chance d'y assister en parlent encore. David Watson, qui assiste à nos concerts depuis longtemps, m'a confié que les *Variations Enigma* comptent parmi ses œuvres favorites et qu'il n'avait jamais entendu pareille interprétation. C'est sans aucun doute le début d'une nouvelle ère pour le Victoria Symphony, et l'avenir s'annonce prometteur.

Comment les musiciens utilisent-ils l'imagerie pour gérer leur trac?

Katie Finch

Beaucoup d'interprètes ne connaissent que trop bien les symptômes du trac. En effet, malgré leur formation très complète et leur talent, de 15 % à 25 % des musiciens professionnels souffrent d'un trac débilisant. Comment pouvons-nous les aider?

Recherche sur le trac chez les musiciens



Katie Finch

Des chercheurs ont évalué l'efficacité de différentes stratégies de lutte contre le trac chez les musiciens, comme la thérapie cognitivo-comportementale et la relaxation musculaire progressive. L'imagerie mentale est une autre stratégie pouvant être utilisée pour contrer les effets du trac; elle est souvent jumelée à d'autres méthodes (comme la thérapie cognitivo-comportementale) dans le cadre d'études sur le trac chez les

musiciens. Les musiciens peuvent avoir recours à l'imagerie mentale pour « voir », « entendre » et « sentir » les prestations avant de les donner.

Bien que l'imagerie mentale soit une technique très efficace en répétition, la recherche portant sur son utilité pour gérer le trac n'est pas aussi avancée en musique qu'en dans d'autres domaines de performance, comme le sport. Par exemple, des études portant sur la performance sportive donnent à penser que de multiples approches d'imagerie mentale peuvent aider les sportifs à réduire l'anxiété de performance sous certaines conditions. Pendant l'imagerie, ils peuvent notamment être appelés à prévoir ou à accepter la présence de stimuli (comme des papillons dans l'estomac) ou, au contraire, à imaginer leur prestation dans un état détendu.

La recherche préliminaire sur le trac des musiciens s'est uniquement penchée sur le recours à l'imagerie de relaxation, ce qui ne permet pas de savoir si d'autres approches utilisées à l'heure actuelle dans le domaine de l'imagerie mentale pourraient contribuer à réduire leur trac. Par ailleurs, les travaux actuels sont limités par le fait que l'imagerie est utilisée conjointement avec d'autres techniques (comme la relaxation musculaire progressive). Il est ainsi difficile de déterminer l'effet de l'imagerie seule sur le trac. Cela dit, des études préliminaires portant sur le trac des musiciens et des études sur la performance sportive laissent croire que l'imagerie peut avoir une incidence sur l'anxiété de performance. D'autres études doivent être menées pour étayer ces découvertes.

Notre labo

Le laboratoire de recherche en intervention psychologique de l'Université de Waterloo prévoit mener une série d'études sur l'imagerie mentale et la performance musicale. Nous menons à l'heure actuelle une étude en ligne. Il ne faut pas plus de 20 minutes pour remplir le questionnaire. Cette étude jettera les bases de travaux futurs sur les interventions fondées sur l'imagerie pour traiter le trac chez les musiciens en recueillant d'importantes données qualitatives et descriptives encore absentes de la littérature. Voici certaines des questions auxquelles nous tenterons de répondre :

- Comment les musiciens utilisent-ils l'imagerie?
- Les musiciens ont-ils recours à l'imagerie pour gérer leurs symptômes de trac selon des approches (p. ex., imagerie axée sur l'acceptation ou la relaxation) décrites dans la littérature sur l'anxiété de performance?
- Les musiciens ont-ils recours à l'imagerie pour gérer leurs symptômes de trac selon des approches qui n'ont pas encore été étudiées par les chercheurs?

Il s'agit d'importantes questions auxquelles il faut absolument répondre pour faire avancer la recherche sur le traitement du trac au moyen de l'imagerie, et notre laboratoire sollicite votre aide pour y parvenir.

Vous aimeriez participer à l'étude?

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'étude ou y participer, rendez-vous sur le site Web en cliquant sur le lien suivant : http://psychologyuwaterloo.qualtrics.com/jfe/form/SV_3EOBBZM687J6cYt.

Nous procéderons au tirage de deux prix en argent de 100\$ chacun parmi tous les musiciens qui participent à l'étude.

Veillez prendre note que vous devez être âgé d'au moins 16 ans, jouer d'un instrument (voix incluse) et avoir donné une prestation devant au moins une personne – dans un cadre officiel ou non – au cours des 24 derniers mois. Si vous connaissez d'autres musiciens susceptibles d'être intéressés, n'hésitez pas à leur transmettre l'information.

Cette étude a fait l'objet d'une évaluation et a reçu l'aval du comité d'éthique de la recherche de l'Université de Waterloo (ore22026) et du conseil d'éthique de la recherche de l'Université Wilfrid Laurier (reb 5475). Toutefois, la décision d'y participer ou non vous revient entièrement.

Les données dépersonnalisées recueillies électroniquement dans le cadre de cette étude seront conservées pendant au moins sept ans sur des serveurs sécurisés en ligne (Qualtrics) et au laboratoire de recherche en intervention psychologique de l'Université de Waterloo. Seul le personnel de recherche qui participe au projet y aura accès.

* * *

Katie est violoncelliste et étudiante à la maîtrise en psychologie clinique à l'Université de Waterloo. Cette étude s'inscrit dans son projet de maîtrise.

Pour en savoir plus sur l'imagerie mentale, consultez le chapitre rédigé par C. Connolly et A. Williamon, « Mental Skills Training », dans l'ouvrage *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* de A. Williamon (éditeur).

UNA VOCE

Le bulletin officiel de l'Organisation des musiciens d'orchestre symphonique du Canada, *Una Voce* est publié trois fois par année, en français et en anglais. La date de tombée pour la prochaine édition est le 1^{er} March 2018. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements auprès de Barbara Hankins en lui écrivant à bhankins@gto.net. Collaborateurs à cette édition : Paul Beauchesne, Katie Finch, Amber Ghent, Melissa Goodchild, Barbara Hankins, et Mike Macaulay.

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

Copyright © OMOSC 2018. Tous droits réservés.

Comité exécutif de l'omosc

Président (2017–2019)	Robert Fraser
1 ^{er} vice-président (2016–2018)	Matt Heller
2 ^e vice-présidente (2017–2019)	Brian Baty
Secrétaire (2016–2018)	Faith Scholfield
Trésorière (2017–2017)	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	Pierre Gagnon
Orchestre du Centre national des Arts	David Thies-Thompson
Orchestre du Ballet national du Canada	Xiao Grabke
Orchestre Métropolitain	Mélanie Harel
Orchestre Symphonique de Montréal	Stéphane Lévesque
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	Rebecca Whitling
Victoria Symphony	Paul Beauchesne
Windsor Symphony Orchestra	Liesel Deppe
Winnipeg Symphony Orchestra	Arlene Dahl

Composition : Steve Izma, Kitchener, Ontario

Traduction : Karine Gervais et Monique Lagacé ; révision : Monique Lagacé