

JÉRÔME ORTET

Quand la volonté l'emporte

Cet accordéoniste et chef d'orchestre originaire de l'Orne a su surmonter la dystonie de fonction. Il souhaite informer le plus grand nombre de cette maladie qui touche notamment les musiciens.



Jérôme avec la kinésithérapeute Coralie Cousin.

Au début des années 2010, en pleine ascension dans sa carrière d'accordéoniste, Jérôme Ortet remarque une perte de technique dans son jeu. Ses doigts manquent de force et il y a une diminution des sensations. Plus il travaille, plus les symptômes évoluent. « Je voulais inventer une machine pour muscler mes doigts. C'est un cercle vicieux qui a duré longtemps. Jusqu'au jour où j'ai voulu exécuter une trille entre l'index et le majeur : là, il y a eu blocage. Mes doigts se tétanisaient. J'ai donc décomposé la trille en double croches et je me suis aperçu que je ne pouvais plus les maintenir à 108 à la noire. Mes doigts étaient incontrôlables. Ma dystonie a pu être déclenchée par un coup de marteau que j'ai reçu sur l'index ou le fait que je sois multi-instrumentiste. »

Inquiet, il découvre sur internet la maladie et ses prodromes. Rendu chez son médecin traitant, il est orienté vers un neurologue. Si le fonctionnement moteur de ses doigts est diagnostiqué normal, la singularité des symptômes est évidente. Des contractions musculaires et mouvements involontaires apparaissent lorsqu'il doit effectuer un passage difficile de notes, un changement de rythme. Ces sensations disparaissent à la fin de chaque session musicale. Les efforts de Jérôme pour contrôler son

jeu ne font qu'accroître les troubles. « Seule solution : aller voir un thérapeute spécialisée pour musiciens. » Coralie Cousin, kinésithérapeute, est spécialisée dans la rééducation de la main des musiciens. Avec patience et professionnalisme, elle a su dénouer les méfaits de cette dystonie focale.

Comment avez-vous rencontré la kinésithérapeute Coralie Cousin ?

Par hasard, en juillet 2013. Un ami musicien a eu besoin d'elle pour soigner une tendinite. Il m'a conseillé d'aller la voir et m'a dit : « C'est une magicienne, elle va trouver tout de suite ton problème. »

Comment s'est effectué le traitement ?

Dès le départ, elle m'a conseillé de travailler les morceaux en dessous de 100 à la noire. Car au-dessus de cette vitesse, le cerveau passe en automatisme. J'ai pratiqué cet exercice en semaine. Et le week-end, je reprenais mes morceaux à la vitesse normale. Forcément, c'était beaucoup plus difficile à gérer. Car la rééducation se basait sur un travail de posture, de détente, de rééquilibrage de la main et la sensibilité des capteurs proprioceptifs des doigts. Et je peux vous dire que les week-ends pour moi, c'était un sport mental de haut niveau pour gérer toutes ces informations en live. On a travaillé sur la musculation du dos,

le bon placement des omoplates (cf. photo n°4), la tonicité des épaules pour une bonne adhérence des doigts sur le clavier, un bon appui des pieds au sol et bien sûr le travail de la main : équilibre du poignet (droit et aligné), renforcement de la paume de la main et des doigts arrondis.

Il faut en fait apprendre à déprogrammer un comportement de force. On déprogramme la crispation pour reprogrammer la décontraction. Les doigts doivent être stable dans l'appui et équilibrés. Ils doivent se contracter pour attaquer la note et se relâcher, tout en conservant la touche enfoncée. Ce qui crée l'élasticité du doigt.

Question essentielle : « Faut-il muscler les doigts ? » Eh bien, la réponse est non. Le doigt attaque la touche, stabilise son appui et se détend ensuite. Il y a aussi le pouce qu'il faut penser à travailler car il a ses muscles et son cerveau bien à lui. Il est différent des autres doigts. De façon générale, il faut apprendre à doser sa force et sa détente tout en restant dans l'appui (la rapidité d'un jeu ne peut se faire qu'avec des doigts détendus). Tout ce travail ne peut se faire qu'avec des thérapeutes spécialisés pour les musiciens.

Quelles ont été les évolutions des symptômes dans le temps suite au traitement ?

Ce fut une évolution en dent de scie avec des plus et des moins. Mon pouce s'est stabilisé très vite. Pour le reste de la main, cela a pris beaucoup plus de temps, environ un an et demi. J'ai compris le fonctionnement de la main du musicien, auquel on ne porte aucun intérêt si on ne connaît pas ce problème. J'ai combattu avec succès.

Aviez-vous déjà entendu parlé de cette maladie auparavant ?

Non, je ne connaissais pas cette maladie très grave. Il faut compter deux à cinq ans pour en guérir. Dans certain cas, il n'y aura pas de guérison possible.

À quel stade vous situez-vous actuellement et quelles sont encore les évolutions attendues ?

En ce moment, ma main est entièrement stabilisée. Et j'ai récupéré quasiment toute ma dextérité. Elle évolue toujours et je continue de retrouver des sensations.

La guérison est-elle totale ou faut-il garder une part d'exercices d'entretien ?

On peut parler de guérison totale car j'ai compris le fonctionnement de la main d'un musicien. Et maintenant, j'ai toutes les clés pour ne pas retomber dans cette spirale infernale.

Comment avez-vous mené votre carrière d'accordéoniste, en parallèle, durant cette période ?

C'était la période la plus dure pour moi à gérer. Je devais continuer à travailler le week-end et exécuter



Photo n°1 : mauvaise position de la main (voûte écrasée, position très dangereuse pour les doigts).



Photo n°2 : mauvaise position de la main, vue du dessus (voûte écrasée qui entraîne une mauvaise position du pouce).

« Grâce à cette dystonie, j'ai appris énormément de choses sur la posture et la main du musicien. Je compte bien partager ce savoir. »

tous les exercices que l'on travaillait ensemble à un tempo bien supérieur à 100 à la noire. C'était un vrai casse-tête pour moi. J'avais dix mille choses à exécuter. Les danseurs ne se sont pas rendu compte de mon problème. Je l'ai dépisté avant qu'il ne soit trop tard. Mon jeu n'avait quasiment pas régressé, à part les trilles. Mais je n'utilisais pas cette technique dans mon jeu.

Quel est votre regard actuel sur cette maladie ?

Il est bien sûr différent maintenant. Grâce à cette dystonie, j'ai appris énormément de choses sur la posture et la main du musicien. C'est une chance pour moi d'avoir traversé cette épreuve avec succès. Je compte bien partager ce savoir en organisant, pourquoi pas, des conférences dans les écoles d'accordéons, mais pas seulement.

Quelles volontés avez-vous face à la méconnaissance médicale apparente de la dystonie, entre autres chez les généralistes ?

Il faut informer tous les musiciens des risques qu'ils encourent dès l'apparition de la moindre douleur. On ne doit pas avoir mal lorsqu'on pratique un instrument. Dès l'enfance, il faut avoir la bonne posture. Il faut placer l'équilibre de la voûte de sa main. Le bon appui de ses doigts sur le clavier, la bonne conscience de la décontraction et une bonne stabilité du pouce. Ensuite, il faut apprendre peu peu à dissocier son pouce afin d'éviter que l'attaque de celui-ci crée un déséquilibre de la main. J'ai appris tous les exercices qui permettent d'arriver à ce résultat-là et j'en suis fier maintenant.

Outre la musique, qu'est-ce qui vous occupe ?

Je suis un grand fan de pétanque. Mais les concours sont organisés les week-ends, période où je travaille. Mon calendrier est bien rempli. Je remercie d'ailleurs les organisateurs pour leur confiance et les danseurs pour leur fidélité. Le reste du temps, je restaure aussi ma maison en pierre à Caen.

Propos recueillis par Caroline Linant. | Contact page 82 |



Photo n°3 : mauvais placement des omoplates et du coude.



Photo n°4 : bon placement des omoplates et du coude.

LE PARCOURS ARTISTIQUE DE JÉRÔME

Avec une maman passionnée par le chant et un père accordéoniste, le jeune Jérôme Ortet choisit d'étudier la musique et l'accordéon. « Mon père écoutait beaucoup André Verchuren, Yvette Horner, Louis Ledrich, Louis Corchia. » À 9 ans, en 1983, Jérôme suit son premier cours, donné par son oncle, Patrick Ortet. « Un excellent musicien qui ne vivait que pour la musique. Il est décédé et je lui ai dédié le premier *paso doble* que j'ai composé, *Beso del amor*. Un titre choisi par Maurice Larcange en personne. » Après une année, le jeune garçon décide d'arrêter. Une pause qui

ne durera que dix-huit mois. « Heureusement pour moi, j'ai repris à 11 ans et demi auprès de M^{me} Laigre. Avec elle, j'ai accroché tout de suite et travaillé comme un acharné. » Il participe aux concours Accordéon club de France et remporte, jusqu'au niveau excellence, une coupe dans chacune des catégories.

Premières scènes

Jérôme apprend en parallèle le clavier et découvre les rouages de la pratique balistique. « Dans les bals, mon père était à l'accordéon, et je l'accompagnais

au clavier. C'est là que j'ai commencé à chanter pour la première fois. De très bons souvenirs. » À 17 ans, il poursuit sa formation musicale auprès de Henry Lemarchand, aimant de plus en plus la scène. « J'ai débuté avec l'orchestre *Odysée d'Argentan*. Ensuite, j'ai intégré l'orchestre professionnel *Chorus* dirigé par *Didier Tafflé*. »

Le baccalauréat en poche, c'est décidé, Jérôme veut faire de la musique son métier. Après un premier stage A.C.F avec Alain Trévarin en 1992, il fonde son premier ensemble musical, *Modesty*. Il obtient un diplôme de fin d'études en solfège et d'informatique musical au conservatoire de Caen. Un an plus tard, il suit les cours de Max Bonnay au Conservatoire de Paris. « Max est un très grand pédagogue. La première chose qu'il m'a dit : "Je vais t'apprendre à tenir un accordéon." Je me suis produit au *Zénith de Paris* avec le *Bayan Quintet* constitué de ses élèves. Une superbe expérience. »

Tous les ans, il participe aux concours A.C.F. (jusqu'au niveau Excellence). En 1996, il obtient la Coupe de France de l'Union nationale des accordéonistes de France/Prix Joë Rossi. Elle lui sera décernée par Marcel Azzola. Trois ans après, il reçoit le Prix de la Ville de Paris en accordéon basses chromatiques.

Évolution et énergie

Entre-temps, en 1997, l'orchestre Jérôme Ortet voit le jour. « *Maurice Larcange* m'a ouvert les portes d'émissions de télévisions et de radios. » ("La chance aux chansons" deux fois en 1998). Il figure sur la compilation "Accordéon nouvelle vague" (1998), où il interprète le titre éponyme. « Ma toute première composition était une valse mais je n'ai plus la trace de celle-ci. Ma première partition déposée est une chanson sur mes déboires avec certaines personnes de la profession. Les morceaux dont je suis le plus fier : *Eliorengo*, une pièce pour orchestre d'accordéons dédiée à ma fille, et *Tango pour Antoine*, dédié à mon fils. Ces deux compositions remportent toujours un beau succès auprès du public. » Il se produit dans le *Calvados* et d'autres départements. En 2004, paraît son premier album, "Rendez-vous sur la piste", avec Emily, sa femme pianiste-chanteuse, et Michaël Larcange.

Toujours en quête de nouvelles expériences, Jérôme continue de cultiver les aventures musicales. « La guitare électrique est un instrument qui m'a toujours passionné par sa présence sonore dans les graves. J'ai ensuite intégré un groupe pop rock, *Top Of The Top*. » En 2014, sort son second album, "Si on dansait...", toujours avec Emily et des musiciens. Le 20 décembre de la même année, l'ensemble d'accordéon de Falaise (qu'il dirige) interprète *Tango pour Claude* en clôture du concert de Richard Galliano au Quai des Arts à Argentan. « Il est venu nous saluer. Un grand moment

pour tous les musiciens. J'ai même sa signature sur mon accordéon. » Jérôme travaille avec les mêmes musiciens depuis presque vingt ans : Loïc Morin, Alain Renoux, Christophe Renoux et Bernard Lequeux. « Je les remercie pour cette belle aventure que nous partageons ensemble. » Le groupe adapte son répertoire en fonction des demandes : du musette, de la variété française et internationale... Qu'ils soient deux ou neuf en scène, avec danseuses, ils se donnent à fond pour satisfaire la clientèle : thés dansants, mariages, associations, etc. « Ça marche. Tous nos week-ends de 2015 étaient complets. Pour 2016, le calendrier est déjà bien rempli. »

Il est à l'affiche de plusieurs festivals aux côtés de la nouvelle génération : *Lloret de Mar*, "Croisière des guinguettes", "Week-end de l'accordéon" en novembre dernier à Falaise (14), etc. « On espère sortir un troisième album assez vite. Deux compilations sont aussi en projet. »

C. L.

