

Les longues carrières des musiciens d'orchestre : comment faire pour "durer" dans le métier ?

Publié le mercredi 12 février 2020 à 17h53

La musique est-elle comme un sport de haut niveau ? Pas tout à fait. Les grands sportifs se retirent en général avant d'atteindre 40 ans. Les musiciens, eux, pas avant la soixantaine. Comment font-ils pour mener leur longue carrière à terme ?

« *On a beaucoup de chance de faire ce qu'on fait.* » C'est la phrase qui revient toujours lorsqu'on interroge les musiciens d'orchestre sur leur quotidien. S'ils sont unanimes à dire que de vivre de leur passion est un privilège, ils sont inquiets de l'incompréhension qui entoure leur métier. L'actualité autour de la réforme des retraites a propulsé au premier plan les danseurs et les instrumentistes de l'Opéra de Paris qui bénéficient d'un régime spécial, mais les instrumentistes dans les autres orchestres se sentent également concernés. Ils relèvent du régime général du moment où ils sont permanents dans une formation.

« *Les musiciens d'orchestre intègrent une formation relativement tard, vers 26, 27 ans, ce qui veut dire qu'il faut aller jusqu'au bout pour toucher la retraite,* » explique **Jean-Pierre Odasso**, trompettiste à l'Orchestre philharmonique de Radio France depuis 30 ans. Or, un musicien commence très tôt à jouer de son instrument, en général avant l'âge de dix ans, et au moment de se lancer dans la vie active, il a déjà accumulé de longues années de pratique intensive, à raison de plusieurs heures par jour pour certains instruments : « *La majorité de mes patients sont les musiciens jeunes en voie de professionnalisation, qui développent les premiers symptômes de surmenage en période de concours,* » souligne **Coralie Cousin**, kinésithérapeute spécialisée dans les pathologies des musiciens. Un rythme qui ne va pas en s'arrangeant avec les années passées à l'orchestre, selon la professionnelle.

Surmenage et fatigue musculaire, douleurs chroniques et poids de l'âge, sans oublier les aléas de la vie, le musicien d'orchestre n'est pas à l'abri du temps qui passe. « *Les concertistes durent plus longtemps parce qu'ils sont maîtres de leur carrière, alors qu'un musicien d'orchestre est au service d'un collectif, d'une exigence artistique à laquelle participent tous les musiciens. Et il faut être à la hauteur,* » explique **Karine Jean-Baptiste**, violoncelliste dans la même formation depuis 1991. Alors comment font-ils pour "durer" dans le métier ? Quels problèmes rencontrent-ils et comment font-ils pour mener une longue carrière à son terme ?

La vie d'un orchestre n'est pas de tout repos

Rares sont ceux qui se posent cette question au début de leur carrière. « *On ne nous apprend pas à durer, on ne nous apprend pas à anticiper quand on est jeune,* » répond Jean-Pierre Odasso. Et même si les étudiants font des stages d'orchestre, il n'existe pas de formations sur la gestion d'une carrière sur du long terme au cours des études supérieures.

« *Tant qu'on n'a pas vécu la vraie vie d'un orchestre : l'irrégularité du temps de travail, le stress, les tensions du collectif, les déplacements longs pour cause des tournées, les programmes chargés qui s'enchaînent ... on ne sait pas ce que c'est. Et forcément, on n'y est pas préparé,* » explique Karine Jean-Baptiste.

D'autant plus qu'on n'est pas tous égaux devant le vieillissement - certains musiciens arrivent à 60 ans sans aucun problème. Même au sein d'un orchestre, tous les instrumentistes ne sont pas logés à la même enseigne. Mais le surmenage est un problème que ressentent tous à un moment de leur parcours. « *Les violonistes jouent tout le temps, dans tous les répertoires. Ils sont les plus exposés. De plus, leur geste est très répétitif, et leur posture très inconfortable pour le corps.* » Avec le temps, les conséquences se font sentir : tendinites, douleurs dans le dos et les cervicales, et les solutions apportées sont le plus souvent personnelles. « *On fait tous un peu avec les moyens de bord. Médecines douces, approches alternatives, et de plus en plus, un suivi régulier par un kinésithérapeute spécialisé. Certains vont même très loin, jusqu'à l'opération ou un aménagement du temps de travail pour pouvoir continuer à jouer au delà d'un certain âge,* » explique la musicienne.

Même constat du côté des cuivres, en particulier avec la trompette, instrument soliste par excellence. « *C'est à partir de 55 ans que j'ai clairement senti l'usure : les muscles sont plus fatigués, le jeu me demande beaucoup plus de chauffe,* confie Jean-Pierre Odasso qui joue de la trompette depuis l'âge de 5 ans. « *Nous passons notre vie à lutter contre un bout de métal. Notre lèvre, c'est notre point de fragilité, elle est tout le temps sollicitée et les accidents sont fréquents.* » Rares sont les trompettistes qui dépassent l'âge de 62 ans, trop de pression : « *Nous jouons souvent "à froid", sans se chauffer, en plein morceau, alors que toute l'attention est sur nous et que la pression de la performance est très importante. On a toujours l'impression de jouer notre vie à chaque passage. Avec les années, c'est un vrai défi de rester au top.* » La solution c'est d'être "rétrogradé", obtenir un poste un peu moins exposé au sein du pupitre. « *Au lieu d'être synonyme de déclassement, cela nous permet de jouer quelques années de plus,* » explique le musicien. Parce qu'une dystonie de la lèvre, conséquence des années de surmenage, ne se soigne pas. Il faut changer de métier.

S'ajoutent les tournées et les déplacements, qui obligent les musiciens à porter leur instrument et les bagages, enchaîner les répétitions et les concerts dans les délais serrés et les conditions souvent difficiles. « *J'ai de plus en plus de consultations des musiciens professionnels, notamment parmi les cordes,* confirme Coralie Cousin. *Leur programmes sont de plus en plus chargés et les déplacements effectués par les moyens de transports souvent inadaptés à cause d'incessantes restrictions budgétaires. Ils sont stressés et ils ont mal,* » constate la professionnelle.

D'autant plus qu'on tient rarement compte de l'exigence d'un répertoire pour les musiciens : « *Autrefois, il y avait des gens qui veillaient que l'on n'enchaîne pas la Symphonie alpestre de Strauss avec une symphonie de Mahler, ils nous mettaient une symphonie de Mozart entre - temps pour permettre aux vents de respirer. Ce n'est plus le cas aujourd'hui* » regrette Jean Pierre Odasso.

Et les musiciennes ? Coralie Cousin a suivi l'Orchestre national en tournée en Asie avec Kurt Masur il y a quelques années. « *Les instrumentistes les plus en souffrance étaient les jeunes mères avec des enfants petits ou qui venaient d'accoucher. Obligées de reprendre leur poste trop tôt, elles accumulent la fatigue post-partum et le rythme soutenu de la tournée.* » Pas de régime adapté de congé maternité pour les musiciennes d'orchestre. Et les conséquences peuvent être très lourdes pour les musiciennes qui jouent des instruments à vent :

« *Les modifications hormonales pendant la grossesse augmentent la souplesse musculaire. En plus, après l'accouchement, le périnée, qui est la base de la colonne d'air, doit être rééduqué. Il faut tout reprendre,* explique Coralie Cousin. *Et il y a aussi la fatigue générale, et celle, plus spécifique, provoquée par l'allaitement. De plus, une femme qui a subi une césarienne met beaucoup de temps pour récupérer. Pour retrouver sa façon de respirer et sa place à l'orchestre, ce n'est pas en deux mois qu'elle puisse y arriver.* » A défaut de disposer d'un traitement spécifique, les musiciennes bénéficient d'une certaine souplesse de l'administration au moment de reprendre leur poste, témoigne Karine Jean-Baptiste. Elle ne se souvient pas d'avoir témoigné d'une situation litigieuse au sein de l'orchestre.

Tout est dans la prévention

Alors, quelles solutions ? Selon Karine Jean-Baptiste, certains aspects sont mieux pris en compte par l'administration de l'orchestre, et notamment la nuisance sonore qui affecte particulièrement les bois. « *On installe des pare-sons devant les cuivres ou la grosse caisse pour protéger les oreilles des instrumentistes, on utilise de plus en plus les bouchons filtrants. L'audition est régulièrement contrôlée.* » Mais ce n'est qu'un aspect parmi d'autres. Pas de bilan de santé spécifique au sein de l'entreprise. Par exemple une consultation avec un kinésithérapeute, ou encore un suivi psychologique dans le cas de stress ou un coach pour les problèmes relationnels, inhérents à la vie d'un orchestre. Pourtant, les professionnels spécialisés dans les problématiques des musiciens sont de plus en plus nombreux, et il y a une prise de conscience du besoin de se faire accompagner tout au long de sa carrière. Pour les musiciens, c'est encore le système D, et les orchestres qui mettent en place un suivi spécifique sont rares. Un des pionniers, l'Orchestre national d'Île de France a ainsi mis en place une consultation mensuelle avec la kinésithérapeute Coralie Cousin, financée par le Comité d'entreprise et gratuite pour tous les musiciens. Une mesure indispensable qui devrait être généralisée et introduite en amont, au cours de la formation des musiciens au conservatoire, selon la professionnelle.

« *Tout est dans la prévention,* souligne Coralie Cousin. *Une bonne stratégie posturale et une bonne hygiène de vie peuvent véritablement changer la donne et considérablement prolonger la vie artistique d'un musicien d'orchestre.* »

Par **Suzana Kubik**