Enseigner dans un conservatoire : **et la santé ?**

Problèmes d'audition, troubles musculosquelettiques… Dans certains cas, l'enseignement en conservatoire peut provoquer des problèmes de santé. Si la sensibilisation à ces questions a beaucoup progressé depuis vingt ans, elle reste parfois insuffisante.

Les problèmes de santé qui touchent les professeurs de musique des conservatoires sont avant tout imputables à leur pratique de musicien professionnel. Les répétitions éreintantes, l'enchaînement des concerts, le déchiffrage de partitions parfois très techniques et très rapides laissent davantage de séquelles physiques que l'enseignement d'un instrument à un élève. Il n'en reste pas moins que, dans certaines situations, c'est bien l'activité d'enseignement qui expose ces musiciens à des problèmes de santé non négligeables. Si la plupart peuvent être évités une fois les bons réflexes acquis, d'autres, malheureusement, se révèlent parfois gravissimes, allant jusqu'à menacer la carrière du musicien.

DES RISQUES VARIÉS

Certains postes sont plus exposés que d'autres. Les accompagnateurs au clavier, par exemple, sont plus enclins à développer des troubles musculosquelettiques, des tendinites du coude ou des douleurs dans les épaules que leurs collègues. Pour une raison simple : la plupart jouent à froid des partitions qu'ils ne découvrent souvent qu'au dernier moment. N'ayant pas eu le temps de les travailler, ils se voient dans l'obligation de les déchiffrer très rapidement, avec les risques que cela représente pour le corps. Les chanteurs ou directeurs de maîtrises devraient, bien sûr, leur donner les partitions à l'avance. Mais la chose n'est pas toujours possible. Les emplois du temps surchargés de certains musiciens conciliant enseignement et pratique artistique étant ce qu'ils sont…

La fonction de chef d'orchestre présente elle aussi des risques pour la santé, pour des raisons évidentes – station debout pendant plusieurs heures, mouvements prononcés, bras levés… De même, certains instruments posent plus de problèmes que d'autres. La grande taille de l'alto, par exemple, en fait un instrument difficile à soutenir au bout d'un certain temps et peut provoquer des douleurs aux épaules. Les guitaristes, les harpistes ou encore les pianistes sont, eux, vulnérables au syndrome du canal carpien. Quant aux percussionnistes, ils peuvent être menacés par des troubles de l'audition.

Cette dernière affection peut subvenir chez les professeurs de tout instrument lorsqu'un cours est délivré dans une salle trop petite dont l'acoustique est mauvaise. Les conservatoires récemment bâtis ont généralement intégré ce risque. Les murs de leurs salles ne sont presque jamais parallèles, pour éviter la répercussion des sons. En revanche, faire jouer les musiciens dans des studios de danse peut se révéler dangereux. « C'est l'endroit où l'acoustique est la plus mauvaise, explique Christian Meyer-Bisch, médecin, consultant dans le domaine de l'audition pour des institutions musicales telles que l'Orchestre de Paris. Car les miroirs et les planchers réverbèrent les sons. »

DES RISQUES MÉCONNUS

Plus largement, Christian Meyer-Bisch déplore l'absence de données sur les risques pour l'audition dans les établissements d'enseignement musical. Selon lui, peu de conservatoires se soucient de mesurer le phénomène, contrairement aux orchestres ou maisons d'opéra, plus sensibles à la question. « C'est un vrai problème, soupire-t-il. Personne ne s'y intéresse, généralement parce que les écoles et conservatoires dépendent de collectivités qui ne roulent pas sur l'or. » Il est, certes, intervenu sur le sujet dans les CRR de Montpellier et de Boulogne-Billancourt, et s'apprête à se rendre dans celui de Nice, mais ces cas relèvent plus de l'exception que de la règle.

Il est pourtant convaincu que tous les conservatoires devraient sensibiliser leurs professeurs et les élèves à la protection contre les niveaux sonores élevés, alors que les pertes d'audition sont le plus souvent irréversibles. Les conservatoires ne sont d'ailleurs pas les seuls responsables de cet immobilisme. « J'ai essayé de sensibiliser les parents d'élèves car je m'étais dit qu'ils seraient forcément les plus intéressés à ce que leur enfant ne soit pas exposé. Mais ils étaient plus intéressés par le prêt d'instruments gratuits ou la présence de casiers pour ranger les affaires de leurs enfants », regrette Christian Meyer-Bisch.

Le besoin est d'autant plus urgent que l'enseignement de la musique amplifiée occupe une place de plus en plus importante dans les conservatoires. Or, ce type de musique dépasse parfois la limite de 105 dB fixée par un décret de 1998. « Cela devient compliqué de se protéger, constate Christian Meyer-Bisch. Même les instruments de musique acoustique ont considérablement augmenté leur puissance sonore durant le 20e siècle. »

Le médecin préconise que chaque professeur de musique passe un test d'audiogramme – qui mesure la capacité auditive. Car

il existe un risque, pour les rares musiciens qui pourraient être atteints de surdité dans l'exercice de leur fonction, de ne pas pouvoir faire reconnaître ce mal comme une maladie professionnelle. «S'ils ne peuvent pas prouver que leur ouïe s'est dégradée à cause de leur pratique, leur demande sera rejetée par la Sécurité sociale. Il faut donc faire un état des lieux initial.»

LE STRESS, À NE PAS NÉGLIGER

Les souffrances psychologiques ont tendance à être négligées lorsque l'on parle de la santé d'un professeur de musique. Elles sont pourtant essentielles. Il est, par exemple, démontré qu'il existe un lien entre le stress et les troubles musculosquelettiques. «Cinquante pour cent des problèmes de santé des musiciens viennent de leur état psychologique», assure Eckart Altenmüller, professeur de l'Institut de physiologie de la musique de la Hochschule de Hanovre. Le constat est d'autant plus pertinent aujourd'hui que le stress professionnel n'a cessé d'augmenter chez les musiciens depuis une vingtaine d'années, selon le neurologue allemand: «La concurrence est de plus en plus grande. Lorsque cent musiciens passent une audition pour un orchestre alors qu'il n'y a qu'un seul élu, la compétition est cruelle. Le niveau est plus haut qu'autrefois.»

Les enseignants ne sont pas épargnés par le stress, pour des raisons très diverses. Certains cumulent difficilement leur fonction de professeur, leur carrière d'artiste et leur vie familiale. D'autres ne supportent plus les déplacements que leur impose leur métier, notamment ceux qui enseignent dans deux conservatoires parfois très éloignés de leur domicile. Des professeurs d'instruments rares craignent aussi, chaque année, de ne pas réussir à remplir leurs classes, et certains le vivent comme un échec personnel.

La pression et les exigences de la direction peuvent aussi jouer, selon Patricia Boulay, qui enseigne la technique Alexander* aux musiciens depuis trente ans. «Cela est lié à l'instabilité qui peut régner dans les conservatoires: coupe des budgets, direction changeante, désaccords sur les objectifs... Mais de mon expérience, cela résulte avant tout de problèmes de compréhension, de la manière dont les directives sont données aux professeurs.» La lourdeur de l'administration publique et ses demandes parfois contradictoires pèsent aussi sur le moral de certains professeurs. Dans des cas extrêmes, elle peut même conduire à des drames, à l'image du suicide d'une professeur du conservatoire d'Amiens en 2011. Cette dernière s'estimait méprisée par ses interlocuteurs après une réorganisation de son service, selon des proches que citait *Le Courrier picard*.

Quant aux éventuelles pressions des parents d'élève, Patricia Boulay assure que ce facteur est très peu mis en avant par les professeurs qui viennent la consulter.

LE STRESS, CHEZ LES ÉTUDIANTS AUSSI

La montée alarmante du stress chez les étudiants des conservatoires a aussi été observée par Patricia Boulay. «Il y a beaucoup à faire de ce côté-là, car les conservatoires prennent rarement en compte l'anxiété des élèves dans leur formation, souligne la spécialiste, qui intervient régulièrement au CRD d'Evry et au CRR de Boulogne-Billancourt. Le stress est en général plus important chez ces jeunes que chez leurs professeurs. Ces derniers sont plus matures et ont moins d'anxiété à propos de leur avenir professionnel.»

NE PAS CÉDER À LA CULPABILITÉ

Coralie Cousin, kinésithérapeute qui travaille depuis vingt ans auprès des musiciens et intervient notamment à l'Ecole normale de musique, souligne qu'il ne faut pas, là encore, exagérer le problème. Les musiciens véritablement malades sont rares, selon l'auteur du livre *Le Musicien, un sportif de haut niveau* (éditions Ad Hoc): «Ils sont déjà surdoués physiquement, ce sont des athlètes de très haut niveau. Lorsque l'un d'entre eux joue pendant six heures de son instrument et qu'il n'a qu'un peu mal à l'épaule à la fin, c'est très fort. Par rapport aux sollicitations dont leur corps fait l'objet, ils sont proportionnellement peu malades.»

La kinésithérapeute se bat, toutefois, pour qu'ils ne culpabilisent pas à l'idée de rencontrer, de temps à autre, un membre du corps médical. «En général, le musicien ne veut pas consulter, car il a peur que l'on remette en cause sa technique. Or, je ne suis pas professeur d'instrument. J'essaye de maximiser son potentiel physique. Ce n'est pas parce que certains musiciens ont des tendinites qu'ils ont une mauvaise technique.»

La culpabilité, voilà l'obstacle. Christian Meyer-Bisch se souvient qu'un corniste atteint de troubles importants de l'audition avait, pour cette raison, mis des années avant de se décider à le consulter. Le musicien jouait dans un grand orchestre français. Il n'entendait plus les consignes de son chef d'orchestre, et continuait parfois de jouer lorsque le chef réclamait le silence. Sur les conseils de Christian Meyer-Bisch, le corniste s'était

décidé à s'équiper d'un appareil auditif. Les résultats ont été immédiats, sur son jeu et son état d'esprit. « La plupart de ces appareils ne se voient presque pas », relève, en outre, le médecin. Christian Meyer-Bisch évoque aussi le cas d'un professeur de piano qui ne pouvait plus jouer avec le petit doigt de sa main droite sans ressentir des décharges très douloureuses. « Il a réussi à soigner ce mal en se faisant limer une dent, explique le médecin. Le fait de serrer les dents agissait sur le pincement d'une vertèbre cervicale, qui provoquait une névralgie et entraînait finalement cette souffrance. » Moralité de ces deux histoires : il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste en cas de douleur. Les causes sont parfois plus complexes qu'elles ne le paraissent au premier abord, et ont souvent peu à voir avec la technique instrumentale.

ET LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES ?

Pour éviter, entre autres, les troubles musculosquelettiques, il est conseillé aux musiciens de fractionner leur temps de travail. « Après tout, un concert dure en moyenne trois quarts d'heure, remarque Coralie Cousin. Il faut donc que les musiciens apprennent à travailler pour ce laps de temps. » Le docteur Altenmüller préconise la même méthode pour prévenir la dystonie de fonction. Ce mal tant redouté des musiciens se traduit par une contraction involontaire des muscles. Il peut briser une carrière. « Il faut prendre des pauses, insiste le médecin allemand, qui connaît bien le sujet. Lorsque vous jouez Chopin pendant deux ou trois heures et que vous constatez que vous ne progressez plus, il faut arrêter immédiatement. Car le cerveau peut mal connecter les réseaux neuronaux entre eux au bout d'un moment. En Allemagne, nos élèves ont la culture de la pause. Il faut pratiquer les instruments rationnellement, éviter le perfectionnisme exagéré. » La répétition de gestes très rapides est, en effet, un facteur énorme d'apparition de la dystonie de fonction. Pour l'éviter, le musicien doit aussi, si possible, bannir tout stress. « Ce sont le perfectionnisme et l'angoisse qui peuvent provoquer la dystonie de fonction », observe Eckart Altenmüller.

Une association a beaucoup fait pour la prévention auprès des musiciens, Médecine des arts. Fondée en 1991, elle publie une revue spécialisée, très pointue, qui a permis de faire avancer la recherche dans le domaine. Réunissant des kinésithérapeutes, des médecins, des posturologues ou encore des ergonomes, elle propose des formations aux musiciens. « Nous ne prenons que 25 personnes chaque année en France, précise le docteur André-François Arcier, président et cofondateur de Médecine des arts. Nous estimons qu'il suffit d'un ou deux professeurs de musique formés pour faire le relais dans un conservatoire. » L'association intervient aussi dans des conservatoires dans le cadre de formations ou de demandes d'expertise. « Nous nous sommes rendus dans des dizaines de conservatoires depuis vingt ans », note André-François Arcier.

Il est vrai que les musiciens sont de plus en plus sensibles à la prévention des problèmes de santé. « Ils fument moins et boivent moins que par le passé. Il font aussi plus de sport », observe Eckart Altenmüller. Certains signes ne trompent pas, comme la généralisation, par exemple, des cordons pour clarinettes ou des harnais pour saxophones, qui peuvent prévenir des tendinites. Mais même les plus précautionneux ne sont pas à l'abri d'un pépin. Un professeur de saxophone était par exemple tombé en syncope sur scène à cause d'une sangle qui lui avait comprimé les artères. Il interdit aujourd'hui la sangle à ses élèves, au profit du harnais. La préservation de sa santé reste un combat de tous les instants. ■ **Pierre Wolf-Mandroux**

* La technique Alexander travaille sur la posture corporelle et les tensions psychologiques des musiciens.

Sur le sujet, lire "Les risques auditifs des musiciens d'orchestre" (*LM 396*) ; "La main du pianiste, une mécanique fragile" (*Piano 25*).