

Quand la musique fait mal : que faire ?

Publié le lundi 25 mars 2019 à 15h24

Mauvaise posture ou surmenage, la musique pratiquée de manière intensive peut faire mal. Mieux vaut prévenir que guérir, alertent les professionnels.



La kinésithérapeute Coralie Cousin vérifie la posture de Maria, candidate à un concours, © Radio France / Suzana Kubik

Depuis 9h ce matin-là, le cabinet de consultation de Coralie Cousin ne désemplit pas. La « kiné des musiciens » répond aux demandes urgentes de ses patients, pour la plupart devenus réguliers. En période de concours, les jeunes musiciens travaillent beaucoup, sans forcément ménager leur corps. Maria, flûtiste de 23 ans, prépare le concours du Conservatoire national supérieur de musique de Lyon. Mais depuis un mois, la musicienne ressent une douleur persistante à l'avant-bras.

« J'avais du mal à jouer un morceau du début jusqu'à la fin avec une qualité de son normale

Cela fait deux ans que Maria se fait suivre par la kinésithérapeute. Un accompagnement indispensable sans lequel elle n'aurait pas pu aller si loin dans sa pratique : bien placer sa respiration, améliorer sa posture, séquencer les séances de travail pour permettre aux muscles de se décontracter, et en cas de surmenage, connaître les gestes d'automassage pour éviter la tendinite, etc. Si aujourd'hui la flûtiste consulte pour une douleur causée par le surmenage, au départ la kinésithérapeute lui a appris à reposer les bases même de son jeu :

« J'avais du mal à jouer un morceau du début jusqu'à la fin avec une qualité de son normale. Jouer de la flûte me demandait un énorme effort, je ne prenais pas assez bien ma respiration et je ne prenais pas ça vraiment au sérieux à l'époque. Les professeurs n'ont pas le temps de vous expliquer certaines choses et certains n'en voient même pas l'utilité. On en discute énormément entre élèves et on se dit que ce n'est pas assez travaillé chez les instrumentistes à vent. C'est la cause principale des soucis de chaque jeune musicien », affirme la flûtiste.

Un accompagnement digne des sportifs

Pour Coralie Cousin, le musicien a besoin d'être accompagné au même titre qu'un sportif de haut niveau. L'association *Musique en forme*, située dans le XXe arrondissement de Paris, regroupe des kinésithérapeutes, des ostéopathes et des psychologues spécialisés dans les douleurs, tendinites, stress et autres problématiques physiques et mentales des musiciens. Si la prise en charge est indispensable en situation de crise, Coralie Cousin souligne la nécessité de renforcer la prévention, encore trop peu prise en compte au cours de la formation des jeunes musiciens. Même si les mentalités évoluent :

Suite

« il y a en ce moment une vraie responsabilisation sur la pathologie de musicien », explique la kinésithérapeute, dont la majorité des patients sont aujourd'hui étudiants en musique. A l'Ecole normale de musique par exemple, la directrice a récemment instauré un suivi hebdomadaire des jeunes solistes et un travail de prévention en collaboration avec le professeur. Une stratégie d'accompagnement que la praticienne met en place avant de voir le musicien en consultation.

« Tous les étudiants sont en surmenage. Les kinésithérapeutes spécialisés ne demandent pas de faire des consultations dans les conservatoires, mais des bilans avec les étudiants pour anticiper sur des pathologies qui pourraient se développer. Cela n'existe pour l'instant que de façon ponctuelle dans certains établissements, mais devrait exister partout », conclut Coralie Cousin.

Un sujet encore trop souvent tabou

Si les mentalités évoluent petit à petit, les douleurs et les dysfonctionnements causés par la pratique d'un instrument ou du chant ont longtemps été un sujet tabou. « Dans les années 1970/1980, quand j'étudiais, on ne parlait pas du tout des dangers liés aux instruments et les musiciens qui avaient eu des problèmes évitaient que ça se sache, se souvient **Anssi Karttunen**, violoncelliste finlandais de renommée internationale. Je les comprends : notre vie dépend de notre bien-être. Or une rumeur sur une fragilité peut faire perdre au musicien ses engagements, voire mettre en péril toute une carrière, surtout au début. »

« On ne réalise pas que si jamais il y a le moindre problème de posture, la moindre fragilité, ou un mauvais geste qu'on a répété des centaines de fois, on se met en danger.

Victime d'un dysfonctionnement neurologique à 48 ans qui a failli mettre fin à sa carrière, Anssi Karttunen tient à en parler aussi ouvertement que possible pour alerter sur la nécessité de la prévention. « Notre pratique est très répétitive, on a des périodes où l'on travaille extrêmement dur, et on ne réalise pas que si jamais il y a le moindre problème de posture, la moindre fragilité, ou un mauvais geste qu'on a répété des centaines de fois, on se met en danger, alerte le musicien. On a vraiment besoin non seulement de professionnels pour nous soigner, mais surtout de professionnels qui agissent en prévention. »

Briser l'omerta

En France, les professionnels sont aujourd'hui de plus en plus nombreux et de plus en plus connus parmi les musiciens. Ce qui n'était pas le cas à l'époque où Anssi Karttunen cherchait une solution pour sa main : « le diagnostic posé par le meilleur chirurgien de la main de l'époque était qu'elle était irréparable et que je devais changer de profession. Le hasard a voulu que mon agent dénicher un médecin spécialisé dans les problèmes des musiciens en Allemagne. C'était là un début de solution pour moi », témoigne-t-il.

L'omerta qui pèse sur le milieu professionnel et qui empêche l'information de circuler peut coûter cher. L'accordéoniste **Jérôme Ortet** est encore profondément marqué par l'expérience qu'il a vécue à 38 ans, après des années de pratique intensive de son instrument.

« J'ai commencé à sentir comme une perte au niveau de ma technique. Au départ c'était imperceptible, mais pour moi, la solution était de travailler plus. Jusqu'à ce jour où, sur scène, ma main s'est bloquée. Je me suis aperçu que je ne pouvais plus faire de trilles. J'ai paniqué parce que vu le niveau que j'avais, ce n'était pas normal. Mes doigts se rétractaient et il n'y avait rien à faire », raconte le musicien. Grâce à internet, Jérôme Ortet a découvert son mal, une dystonie de fonction, appelée aussi *la crampe du musicien*. Dans le même temps, il découvre l'existence des kinésithérapeutes spécialisés dans les maux des musiciens.

« Maintenant que j'ai eu ce problème et que j'en parle dans mon entourage, mes collègues accordéonistes sont nombreux à avouer avoir souffert de problèmes ou de douleurs. Mais jamais personne ne m'en a parlé avant, aucun des professeurs ne m'a mis en garde », regrette le musicien.

Par **Suzana Kubik**