



Le comédien, l'artiste et le » trac « .

Analyse

Posted on 6 novembre 2018 by Patrick Rouillier

Tous les comédien et les artistes qui se produisent devant un public reconnaissent avoir un «trac» fou avant d'entrer en scène. On le comprend bien pour un jeune artiste qui débute et doit impérativement réussir son « examen de passage », mais il est plus étonnant de constater que même un artiste confirmé éprouve ce sentiment d'anxiété avant le lever du rideau. Même une star adulée, à peu près sûre de recevoir une ovation de son public, avant même que d'avoir entamé son « show », est sujette au «trac» au point parfois d'en être indisposée.

Définissons d'abord, pour une bonne compréhension trois mots trop souvent employés l'un pour l'autre :

- **L'angoisse**, c'est un sentiment diffus de mal être, non formalisé, qui provient du sentiment de perte de références, d'un déficit de positionnement, d'une impression de flottement. On ne peut le définir, ni dans son pourquoi, ni dans son comment, ni dans son quand. Par essence même l'angoisse ne peut se décrire avec des mots.
- **L'anxiété** survient quand l'angoisse arrive à se cristalliser sur un fait précis. En général le sentiment que quelque chose pouvant avoir des conséquences fâcheuses va survenir sans savoir si l'issue en sera positive ou négative. Il s'en suit une « rumination mentale » ou le sujet essaye de prévoir l'imprévisible, élabore des solutions ou parades jamais satisfaisantes et toujours remises en cause. Certains sujets ont même tendance à prévoir le pire pour tenter d'éviter d'être désarçonnés par une issue envisagée comme forcément fatale
- **La peur** est le sentiment que quelque chose de néfaste va certainement arriver et qu'il est nécessaire de prendre toutes dispositions pour, soit l'éviter, soit la contrer

Le «trac» du comédien est évidemment de l'anxiété, et en analyser les causes pourrait permettre de le mieux cerner

- Disons en préambule que tout artiste qui aime se produire en public est généralement de nature angoissée. Le contact avec le public est le plus souvent un moyen de réassurance, de se redéfinir dans un rôle, de se ré-identifier.
- Passons sur les causes évidente de ce «trac» comme la crainte de l'échec, la



blessure narcissique de l'ego, un certain sentiment d'insuffisance, des considérations de carrière, de soucis financiers. Toutes ces considérations conduisent à une urgence de réussir et une crainte de l'échec. Évidemment toutes ses causes sont le lot de chacun d'entre nous, de tout individu soucieux de son avenir. Elles sont récurrentes et ne peuvent à elles seules rendre compte du phénomène particulier du «trac» d'avant entrée en scène qui assaille comédiens et artistes.

- Mais les raisons évoquées ci-dessus ne sont que la cristallisation d'une angoisse, sa formalisation dans des raisons et des conséquences parfaitement plausibles. Un point doit pourtant interpeller : Quand le comédien entre en scène, quand l'artiste commence son show, dès les premières répliques, les premières paroles d'une chanson, le «trac» disparaît et le plaisir d'être en scène, de jouer avec et pour le public s'installe. Pourtant rien n'est encore assuré, l'échec toujours possible, les causes logiques de l'anxiété toujours présentes.
- Le comédien, l'homme, vit dans son univers habituel, dans son environnement quotidien, avec ses références familiales, professionnelles, son cercle d'ami. Même quand il travaille, répète, il vit avec ses repères familiers. Par contre quand il est sur scène, dans son spectacle le voilà projeté dans l'univers de son personnage, de celui de ses partenaires, de celui voulu par l'auteur de la pièce. Toutes les références, les positionnements sont brutalement changés. Il ne peut et ne doit plus être lui-même mais il doit devenir celui qu'il incarne, un Lorenzo, un Don Juan, un Alceste, dans un autre lieu, dans une autre époque. Le comédien doit se redéfinir dans un autre univers, prendre une autre identité, perdre ses références pour en adopter d'autres. S'il ne fait pas cela il sera mauvais, jouera la comédie sans incarner son personnage.

Ce passage d'une identité à une autre ne se fait pas sans douleurs. Perdre ses références est le moteur principal de l'angoisse. La transition commence par un abandon, une perte de repères. Par contre, une fois entré en scène le comédien retrouve l'identité et les références de son personnage, il devient l'autre, il se restabilise et le «trac» disparaît.

La période difficile est ce moment charnière où l'on commence à s'oublier, où l'on sent poindre en soit son futur personnage, cette période où l'on n'est plus soi tout en n'étant pas encore l'autre. Ce déficit d'identité génère un fond d'angoisse qui a tous les éléments pour se muer en anxiété (Peur de l'échec, du jugement, perspectives de carrière, situation financière, etc. etc.).

Peut-on échapper à ce «trac» ? est-il même sain d'y échapper ? peut-on vraiment jouer la comédie sans passer par ce moment douloureux du «trac» ? C'est évidemment très dépendant de chacun, nous sommes tous différents, et personne



ne réagit de la même façon. Pourtant, de manière générale, ce passage par l'angoisse, permet la libération de l'artiste et l'explosion de son nouveau personnage lors de son entrée en scène, devant son public. Ce phénomène de dépersonnalisation/re-personnalisation paraît fondamental pour passer entièrement de soi à l'autre, pour s'oublier et devenir son personnage. Comédiens, artistes, ne craignez plus ce «trac». Tout au contraire savourez le ! Il symbolise votre métier. Il vous permet d'être prêt pour votre entrée en scène.