Cassandre Ville
cassandre.ville@umontreal.ca
Programme de maîtrise
en anthropologie

Sujet de recherche :
La place des médicaments
dans la gestion du stress
en musique classique

LA MÉDICALISATION DU STRESS DES MUSICIENS

Qui n'a jamais eu le trac avant de monter sur scène ou de parler en public ? Les interprètes n'y échappent pas, bien que ces prestations soient une partie intégrante de leur métier. Une enquête rapporte que la majorité des musiciens d'orchestre souffrent du trac et que 30 % auraient déjà eu recours à des bêtabloquants pour en atténuer les effets[1]. Sujet tabou et controversé, la consommation de ces médicaments de prescription destinés aux traitements de maladies cardiovasculaires révèle une médicalisation du stress. Cette ambivalence face aux bêtabloquants dévoile le désir d'excellence et d'optimisation de soi qui accompagne la volonté de gérer son stress.

Une clarinettiste confie qu'elle prend parfois des bêtabloquants avant de monter sur scène, quand elle a peur de rater une prestation importante. Sa mère lui en a parlé pour la première fois quand le stress a commencé à nuire à ses études en l'empêchant de jouer à son meilleur et en la faisant échouer à des auditions. Ensemble, elles sont allées voir un médecin, qui lui a prescrit du propranolol, un médicament utilisé pour diminuer les symptômes liés au stress en réduisant les palpitations cardiaques, les tremblements et les rougissements[2]. Si cette musicienne n'est pas la seule à y avoir recours, elle garde malgré tout le silence sur sa consommation, de peur d'être jugée par ses pairs et ses professeurs. Cet usage **hors indication*** de médicaments soulève des enjeux éthiques qui touchent la santé, l'honnêteté et l'égalité, mais il invite également à la réflexion anthropologique. Il pousse en effet à s'interroger sur les normes sociales qui l'encadrent, dans un milieu où la compétition est grande et l'excellence, un impératif. À cette fin, une enquête **ethnographique*** réalisée en 2016 au sein d'une faculté de musique classique à Montréal a permis d'explorer comment le stress et le recours aux bêtabloquants sont perçus dans ce milieu précis. Cette étude, dont certains résultats seront ici présentés, révèle que le médicament est un objet social dont l'usage, la signification, mais également l'efficacité sont indissociables des normes et des valeurs du milieu.

***HORS INDICATION**
Utilisation ou prescription d'un médicament qui ne correspond pas à l'indication reconnue par les autorités dans l'autorisation de mise sur le marché.

***ETHNOGRAPHIE**
Méthode de recherche selon laquelle le chercheur ou la chercheuse s'immerge dans la société étudiée en vue de la connaître en profondeur.

Une médicalisation du stress

Le médicament est un objet complexe qui se définit sur le plan biochimique par la molécule qui le constitue et son action, mais également, d'un point de vue anthropologique, par les significations sociales et culturelles qui lui sont attribuées, en l'occurrence ici par la communauté musicienne. Plusieurs chercheurs ont montré que les logiques de consommation et les significations attribuées aux médicaments ne se limitent pas au cadre médical, mais dépendent du contexte social, culturel ou politique[3]. En faisant débat, la consommation de bêtabloquants met en lumière la manière dont le stress et la musique sont définis au sein du milieu de la musique classique, ainsi que les valeurs professionnelles qui règnent dans ce milieu. Elle appelle également à définir et redéfinir, sans cesse, les possibilités, les devoirs et les limites du corps humain. Comprendre cet objet nécessite d'interpréter la communauté qui le mobilise.

La consommation de bêtabloquants pour gérer le stress est considérée comme un usage non médical, au même titre que

L'IDÉE MÊME DU STRESS EST COLLECTIVEMENT CONSTRUITE ET DICTE UNE LIGNE DE CONDUITE À ADOPTER À SON ÉGARD.

la consommation de psychostimulants tels que Ritalin, Concerta ou encore Adderall faite en vue d'améliorer les capacités cognitives[4]. Par ailleurs, les éléments qui permettent de tracer une ligne entre le médical et le non-médical sont culturellement définis et en perpétuel changement. Par exemple, la tristesse qui suit une rupture amoureuse est jugée normale, mais si elle dure *trop* longtemps, elle sera dès lors considérée comme une dépression. Dans ce cas, la durée « normale » de la tristesse est le fruit de normes sociales. Ainsi, le recours à des médicaments avant de monter sur scène laisse entrevoir une **médicalisation*** du stress. Ce processus rend la frontière difficile à tracer entre le pathologique et le normal, entre le fait de chercher à guérir une maladie et la volonté d'améliorer un état sain[5].

*** MÉDICALISATION**
Attribution de causes médicales à un phénomène jusqu'alors considéré comme ne relevant pas de l'ordre du médical.

« Le stress, ça fait partie du métier »

Le terme *stress* est aujourd'hui très galvaudé, tant dans la sphère médicale que dans son utilisation courante. Marc Loriol, sociologue français, propose d'aborder le stress comme étant une construction sociale[6], soit de s'intéresser aux significations et au sens qui lui sont accordés dans certaines situations. Cette position n'implique toutefois pas de rejeter les explications biologiques et physiologiques, mais plutôt de venir les compléter en mettant en valeur le point de vue des personnes concernées et la manière dont le stress est façonné en interaction avec le milieu et l'activité effectuée. L'anthropologue doit ainsi s'intéresser à l'aspect sociologique du stress sans nécessairement se questionner sur sa nature et ses effets[7] afin de concentrer son attention sur tout ce qui entoure le stress, c'est-à-dire sur ce qui lui permet d'exister[8] et non sur le phénomène du stress en soi.

Dans le cadre de l'enquête ici présentée, le mot *stress* désigne la réaction qui se manifeste en lien avec la performance musicale et le fait de jouer en public. Le concept réfère donc également à l'idée de « trac » et s'apparente à de l'anxiété ponctuelle. Les interprètes interrogés perçoivent le fait de ressentir du stress comme normal dans le milieu de la musique classique, et ils considèrent que tous les interprètes doivent apprendre à le gérer. Si tous les participants affirment y être sujets, personne n'en donne exactement la même description. Le stress fait donc référence à un ensemble très vaste de signes et de symptômes, tant physiques et psychologiques qu'émotionnels. Des mains qui tremblent aux trous de mémoire en passant par l'augmentation du rythme cardiaque, l'envie d'uriner, des vomissements, le souffle court ou encore une peur de l'échec paralysante, le stress est généralement décrit comme étant désagréable et gênant. Il est associé à une perte de contrôle de soi. Pour les étudiants musiciens qui ont participé à l'étude, le terme inclut toute une panoplie de maux ou de sensations inhabituelles qui apparaissent la veille, quelques heures ou quelques minutes avant de monter sur scène, et qui varient d'un individu à l'autre, mais également d'une prestation à une autre.

Si cette définition diffère d'une personne à l'autre, elle n'est pas pour autant totalement subjective. Au travers de cours et d'ateliers sur le sujet ou en discutant entre eux, ces étudiants véhiculent une conception vaste, mais non moins cadrée et précise du stress. En effet, tous les interprètes interrogés s'accordent sur l'idée qu'il est un réflexe primitif, un vestige de l'histoire de l'espèce humaine, qui n'est négatif qu'en l'absence de contrôle, comme l'affirment les théories actuelles en neurobiologie[9]. En ce sens, l'idée même du stress est collectivement construite et dicte une ligne de conduite à adopter à son égard.

Une pratique stigmatisée

Dans la faculté où s'est déroulée l'enquête, un tabou entoure la consommation de bêtabloquants. Peu de gens en parlent et, surtout, personne n'affirme librement en prendre. Au contraire, la pratique est plutôt stigmatisée et donc souvent gardée secrète. Les médicaments constituent une option à éviter : « Apprendre à gérer son stress sans médicaments[10] » indique la quatrième de couverture de nombreux ouvrages de psychologie ou de développement personnel visant à accompagner les interprètes.

Ils sont considérés comme une solution extrême à un problème que les interprètes perçoivent comme normal, venant dès lors symboliser un échec dans la gestion du stress. Du point de vue anthropologique, cet échec semble tout aussi répréhensible qu'un manque de maîtrise instrumentale, puisque, aux yeux des musiciens, le stress est inhérent au fait de monter sur scène et d'être performant en public. Avoir recours à une solution médicale est perçu comme la dernière option, celle qui viendrait dès lors pointer du doigt une difficulté à s'en sortir *par soi-même*. Et si ce n'est pas le cas, prendre des médicaments sans avoir essayé d'autres techniques représente une voie facile reprochée au consommateur, qu'on accuse alors d'un manque de travail et d'engagement dans sa démarche artistique.

Les interprètes ne sont pas indifférents au fait que les bêtabloquants sont des médicaments sous prescription. Ce statut rappelle la maladie[11] et suscite de nombreuses craintes couramment liées aux médicaments, telles que la dépendance ou les effets secondaires potentiellement dangereux. Véritable **métonymie*** de la maladie, le médicament vient remettre en question la légitimité de l'individu à évoluer dans le milieu et à y faire carrière. Son stress est dès lors perçu comme pathologique et devient stigmatisant, car les médicaments ont souvent bel et bien une connotation négative, malgré leur apparente banalité[12].

*** MÉTONYMIE**
Figure de style dans laquelle un terme est remplacé par un autre terme qui lui est lié par un rapport d'identité.

Les craintes suscitées par l'assistance chimique se mêlent au fantasme de pouvoir parfaitement gérer son corps et attisent l'imaginaire des musiciens.

Une efficacité contestée

L'action des bêtabloquants reste mystérieuse pour la majorité des interprètes interrogés et leur efficacité fait débat au sein de la faculté où a eu lieu l'étude. La recherche n'a pas permis de dégager parmi cette communauté musicienne un consensus sur l'action biochimique des bêtabloquants dans les corps des interprètes et sur leur influence sur la musique. Les craintes suscitées par l'assistance chimique se mêlent au fantasme de pouvoir parfaitement gérer son corps et attisent l'imaginaire

LES DISCOURS ET LES PRATIQUES AUTOUR DU STRESS ET DES BÊTABLOQUANTS TRACENT LA LIGNE ENTRE LA NORMALITÉ ET LA DÉVIANCE.

des musiciens. Les effets du comprimé sur les émotions suscitent de nombreux questionnements chez les participants à la recherche. Plusieurs personnes, les plus réticentes et les plus sceptiques, reprochent aux bêtabloquants de supprimer toutes les émotions ressenties par l'interprète. Pas de stress, certes, mais pas non plus de joie, de tristesse ou de mélancolie. Une musique robotique, déshumanisée et désincarnée que le corps professoral et les élèves déplorent, preuve à l'appui ou non, puisque savoir ce que l'artiste écouté a consommé avant de monter sur scène reste toujours difficile, voire impossible. Selon ces mêmes personnes, le stress, malgré tous ses inconvénients, confère finalement à la musique tout le « charme de la sensibilité humaine, incluant les erreurs et les imperfections », pour reprendre les mots d'une professeure à ses élèves.

Ce refus de la perfection robotique est répandu dans la faculté de musique où s'est tenue l'étude, mais tout le monde n'y adhère pas pour autant et chaque personne interrogée offre son lot de nuances. Plusieurs se montrent plus ouverts aux médicaments, présentant un discours proche de celui véhiculé par la biomédecine. De leur point de vue, les bêtabloquants agissent uniquement sur les symptômes du stress, ne touchant en rien aux autres émotions de l'interprète. Ainsi, ils permettent non pas d'accéder à un état différent, voire meilleur, mais au contraire de rester dans son état habituel, comme lorsque l'interprète s'exerce seul.

L'affirmation de normes et de valeurs

Derrière ces débats se trouve finalement un discours sur le stress et plus précisément sur l'état idéal pour jouer de la musique. L'affirmation des valeurs du milieu telles que le mérite, le travail et l'authenticité transparaît également dans cette situation. Les discours et les pratiques autour du stress et des bêtabloquants tracent la ligne entre la **normalité*** et la déviance[13], en prescrivant des actions et en en bannissant d'autres. En effet, qu'ils acceptent ou non les médicaments, les musiciens témoignent de leur désir de gérer leur stress à l'aide de diverses techniques issues de la psychologie, comme la **PNL*,** ou du développement personnel, telles que le yoga ou la méditation. Ces techniques permettraient d'atteindre un état idéal pour jouer de la musique. Selon plusieurs interprètes interrogés, un état optimal peut être visé, que plusieurs appellent l'état de « *flow* » ou « de grâce »[14]. Cet état se caractérise par la sensation que le temps est suspendu, que seul le moment présent compte vraiment. La connexion à la musique est rendue possible par le fait de ne plus se préoccuper des notes à jouer et d'avoir une impression de facilité. Pour plusieurs interprètes, le plaisir et l'aisance viennent même contrebalancer certaines imperfections telles que des fausses notes ou des erreurs rythmiques. De ce point de vue, ressentir la musique compte plus que de la jouer parfaitement.

*** NORMALITÉ**
Qui se conforme à la norme sociale.

*** PNL**
Programmation neurolinguistique ; méthode utilisée en psychologie et qui consiste à agir sur les comportements au moyen du langage.

Les musiciens cherchent donc, par un travail approfondi et assidu, à atteindre l'état idéal qui leur permettrait de jouer au meilleur d'eux-mêmes. Cette valorisation des techniques de développement personnel et de la psychologie, en opposition aux médicaments, met en lumière l'injonction à l'optimisation de soi, que d'autres milieux font aussi valoir[15]. Ce perfectionnement de soi normatif montre que l'individu est placé au cœur du changement tandis que le milieu n'est jamais remis en question. Bien au contraire, les normes et les valeurs de performance qui y règnent sont réaffirmées. La consommation de bêtabloquants découle de cette pathologisation de l'individu : chacun se considère comme défaillant et fautif dans ses échecs ou ses difficultés. Si le médicament peut aider dans cette quête, il semble loin d'être jugé, à lui seul, suffisant. ◎

RÉFÉRENCES

1 Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S. et Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3*(1), 1-8.

2 Nube, J. (1991) Beta-blockers: Effects on performing musicians. *Medical Problems of Performing Artists, 6*(2), 61-68.

3 Desclaux, A. et Lévy, J. J. (2003). Présentation : cultures et médicaments. Ancien objet ou nouveau courant en anthropologie médicale? *Anthropologie et sociétés, 27*(2), 5-21.

4 Otero, M. et Collin, J. (2015). Insiders, smart drugs et pharmaceuticalisation : éléments pour une typologie de la nouvelle déviance conformiste. *Cahiers de recherche sociologique*, (59-60), 157-178.

5 Collin, J. (2016). On social plasticity: The transformative power of pharmaceuticals on health, nature and identity. *Sociology of Health & Illness, 38*(1), 73-89.

6 Loriol, M. (2010). La construction sociale du stress : entre objectivation, subjectivité et régulations collectives des difficultés au travail. *Nouvelle revue de psychosociologie*, (2), 111-124.

7 Buscatto, M., Loriol, M. et Weller, J.-M. (2008). *Au-delà du stress au travail : une sociologie des agents publics au contact des usagers.* Ramonville Saint-Agne, France : Érès, 10.

8 *Ibid.*

9 Lupien, S. (2010). *Par amour du stress.* Montréal, Qc : Éditions au carré.

10 Ricquier, M. (2000). V*aincre le trac : grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental.* Paris, France : G. Trédaniel.

11 Desclaux et Lévy, *op. cit.*

12 Scheibler-Meissner, P. (2009). Médicament et risque : le point de vue du consommateur. Dans C. Garnier et J. J. Lévy (dir.), *Médicaments : de la conception à la prescription* (p. 177-194). Montréal, Qc : Liber.

13 Becker, H. S. (2012). *Outsiders : études de sociologie de la déviance.* Paris, France : Métailié.

14 Green, B. et Gallwey, W. T. (1986). *The Inner Game of Music.* New York, N. Y. : Doubleday.

15 Sapiro, G. (2007). La vocation artistique entre don et don de soi. *Actes de la recherche en sciences sociales*, (168), 4-11.