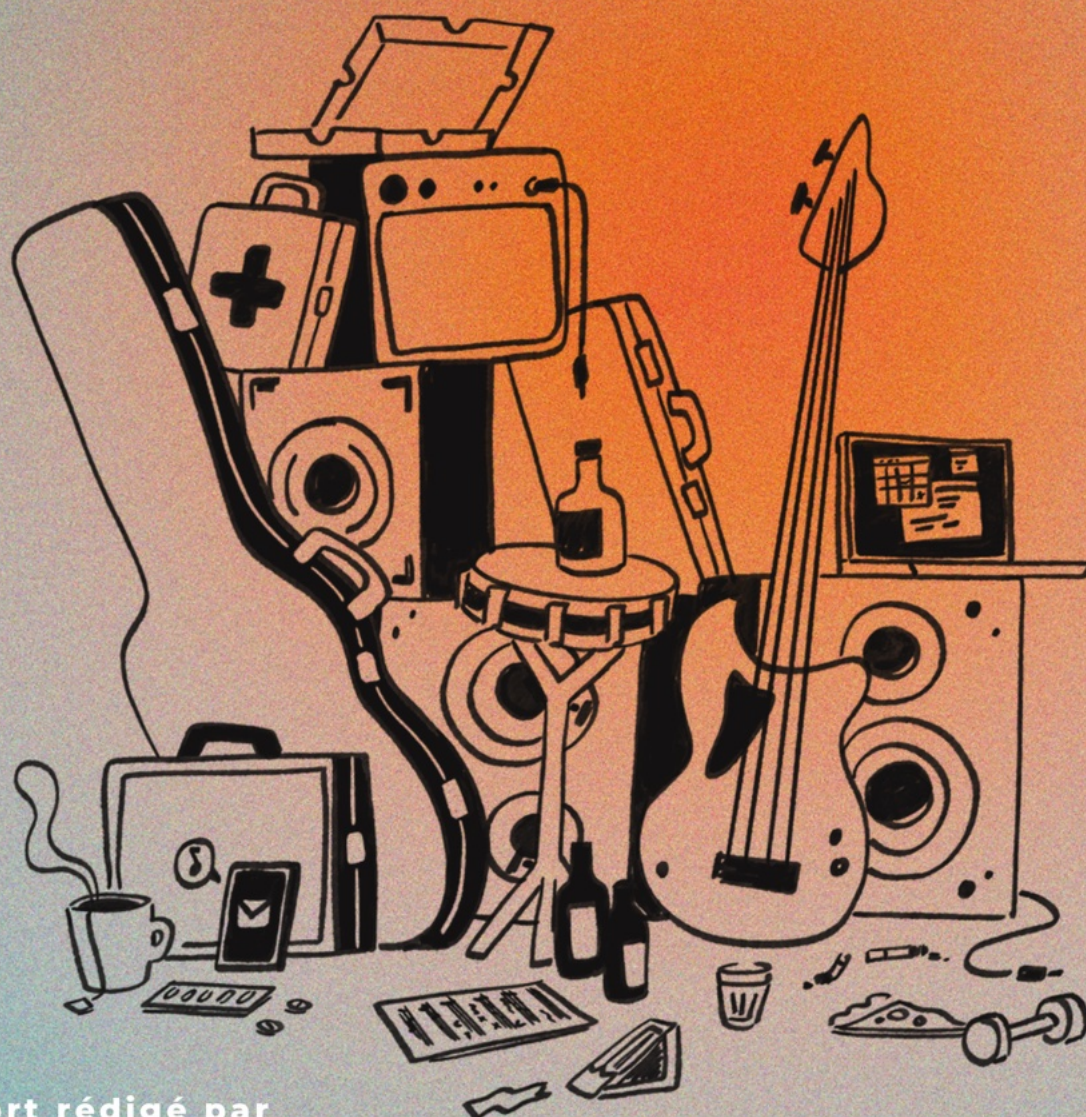


ENQUÊTE SOCIOLOGIQUE DANS LA RÉGION GRAND EST

LA SANTÉ DES MUSICIEN.NES

CONDITIONS DE TRAVAIL,
RISQUES PROFESSIONNELS
ET STRATÉGIES DE PRÉSERVATION



Rapport rédigé par
Thiphaine Bocquet
et **Margot Jankowski**

thiphaine.bocquet@gmail.com
margot.jankowski@gmail.com

Illustré et mis en forme par
Pauline Fuchs

www.paulinefuchs.fr

EDITO

L'étude menée et synthétisée ici est née de la volonté de Grabuge.

Grabuge est la fédération des musiques actuelles du Grand Est. Elle rassemble celles et ceux qui font vivre les musiques actuelles sur les territoires du Grand Est.

Fédération de filière, Grabuge intègre des membres de l'ensemble des professions des musiques actuelles et mène des projets à l'échelle régionale. Fédérant quelques 100 structures, Grabuge cherche à mettre en cohérence les acteurs de la filière afin de coopérer pour répondre aux enjeux du secteur.

Animés par des valeurs de coopération, d'équité et de solidarité, les membres du réseau ont à cœur de s'impliquer dans les différents projets mis en œuvre.

Grabuge inscrit depuis sa création la thématique des pratiques responsables au cœur de son projet. C'est à la fois une mission à part entière portée par le réseau, mais c'est aussi une volonté de diffuser ces bonnes pratiques dans l'intégralité des projets menés. L'axe de la santé et du bien-être au travail s'inscrit comme un pilier central de cette démarche.

Le réseau est déjà fortement impliqué sur la thématique de la prévention des risques auditifs. C'est une mission pour laquelle de nombreux acteurs sont engagés comme relais auprès de Grabuge. Des actions de prévention sont régulièrement menées à destination du grand public et des professionnels.

Il nous apparaît désormais comme nécessaire d'explorer d'autres sujets de santé, et en particulier la santé des artistes. C'est en effet un segment des professionnels de la musique exposé à des risques particuliers, dont eux-mêmes ou leurs entourages n'auraient pas encore suffisamment pris conscience.

Si la thématique de la santé mentale a déjà été explorée à travers d'autres études, il est désormais pertinent de s'intéresser plus largement aux pathologies affectant les artistes en lien direct avec leur profession.

Les résultats de cette étude nous permettront d'irriguer nos prochains travaux à destination des artistes. Ils pourront à la fois venir appuyer le travail d'accompagnement des pratiques artistiques porté par l'ensemble du réseau, mais également servir de plaidoyer pour une filière musicale plus résiliente sur les questions de santé.

MÉTHODOLOGIE ET PRÉSENTATION DES ENQUÊTES

LA SANTÉ PHYSIQUE DES MUSICIEN·NES: UN OBJET ENCORE MARGINAL EN SOCIOLOGIE

La littérature médicale documente de nombreuses pathologies liées à la pratique musicale, telles que les troubles musculo-squelettiques, les atteintes auditives ou vocales. Pourtant, contrairement à d'autres professions fortement engagées corporellement – comme les sportifs ou les danseurs – qui ont fait l'objet de travaux en sociologie de la santé au travail, la santé des musicien·nes reste relativement peu étudiée dans ce champ.

Quelques travaux récents se sont toutefois intéressés à leur santé mentale (Vachet, 2022), tandis que la santé physique apparaît le plus souvent en arrière-plan, sans constituer un objet central d'analyse. Les recherches consacrées aux musicien·nes se sont plus souvent intéressées à leurs conditions de travail et aux logiques d'engagement dans les métiers artistiques, généralement analysées à partir d'un rapport vocationnel au métier dans des univers compétitifs et incertains.

QUESTIONS DE RECHERCHE ET DÉMARCHE D'ENQUÊTE

Dans ce contexte, cette recherche s'est intéressée au rapport que les musicien·nes entretiennent avec leur santé physique.

Pour ce faire, nous avons mené une enquête qualitative par entretiens semi-directifs auprès de musicien·nes en activité et en formation installé·es dans le Grand Est.

L'enquête s'est articulée autour des questions suivantes :

- Comment la pratique musicale et les conditions de travail impactent-elles la santé physique des musicien·nes – en formation comme en activité – dans le Grand Est ?
- Dans quelle mesure les logiques professionnelles et les différents profils (âge, genre, etc.) influencent-ils le rapport des musicien·nes à leur santé physique ?
- Comment les institutions de formation, les structures médicales et les structures d'accompagnement influencent-elles leur prise en charge et leur rapport à leur santé ?

DES PROFILS DE MUSICIEN·NES HÉTÉROGÈNES

Au total, 18 musicien·nes ont été rencontré·es. Les enquêté·es présentent des profils hétérogènes, tant du point de vue de leurs trajectoires de formation, de leurs statuts d'emploi, de leurs pratiques musicales que de leurs caractéristiques sociales (âge, genre, etc.).

DES CONDITIONS DE TRAVAIL EXIGEANTES ET INÉGALEMENT DISTRIBUÉES

UN TRAVAIL INTENSIF ET DIFFICILE À DÉLIMITER

Les musicien·nes, en formation comme en activité, décrivent un travail particulièrement intense, qui dépasse largement les 35 heures et déborde fréquemment sur les soirées et les week-ends. Les temps de repos apparaissent rares, fragmentés et souvent subordonnés aux exigences de l'activité.

Cette organisation du travail peut peser sur les relations sociales et familiales, en raison des décalages qu'elle implique.



J'ai l'impression de jamais déconnecter en fait : je pense à mon groupe, je mange mon groupe, je dors mon groupe

AUDE, 31 ANS,
CHANTEUSE, BASSISTE,
EN ACTIVITÉ

DU TRAVAIL ARTISTIQUE AU TRAVAIL "INVISIBLE"

En formation, le travail est largement structuré par les cours et par un travail personnel intensif, parfois de plusieurs heures par jour, auquel peuvent s'ajouter concerts ou engagements extérieurs.

Avec l'entrée dans la vie professionnelle, la pratique musicale s'accompagne d'un ensemble de tâches indispensables mais moins visibles : gestion administrative, organisation des concerts, communication, prospection ou gestion des réseaux sociaux.

Ce travail de « bureau », souvent réalisé à domicile, constitue une condition essentielle de la poursuite de l'activité artistique.

Il s'accompagne également d'un travail de réseautage, visant à entretenir des relations avec d'autres musicien·nes, programmateur·rices ou intermédiaires du secteur, dans un univers où les opportunités circulent largement par relations.

Les conditions d'exercice varient toutefois selon les ressources : les musicien·nes les plus reconnu·es peuvent déléguer une partie de ces tâches, tandis que les autres doivent souvent les assumer elles-mêmes et eux-mêmes.



NAOMI, 26 ANS,
CHANTEUSE, DJ,
EN ACTIVITÉ

La musique c'est vraiment 70 % de planification et 30 % de créa. [...] La musique c'est beaucoup de tapoter, beaucoup de mails, et un peu de live mais ouais, ça prend pas autant de place que ce que les gens peuvent s'imaginer

UN "SUR-TRAVAIL" CHEZ LES MUSICIENNES ?

Dans certains groupes, une part du travail de « bureau » (communication, réseaux sociaux, administratif) revient plus fréquemment aux musiciennes. À cela peut s'ajouter un travail esthétique supplémentaire lié à la présentation de soi sur scène (maquillage, coiffure, tenues), ainsi que des contraintes corporelles rarement prises en compte dans l'organisation du travail, comme les effets du cycle menstruel sur la fatigue ou la voix.

Les inégalités peuvent également se prolonger dans la sphère domestique, où les femmes assument plus souvent une part importante des tâches du quotidien.

Ainsi, alors même qu'elles peuvent déjà réaliser une part importante du travail invisible, les musiciennes peuvent être conduites à fournir un investissement professionnel supplémentaire pour répondre à l'injonction de l'excellence attendue d'elles dans un univers largement masculinisé — une exigence qui pèse plus fortement encore sur les femmes racisées.

En tant que femme noire, déjà je pars avec - 15 dans la course, donc bien sûr qu'il va falloir que je prouve à un homme blanc de 45 ans que ça vaut le coup de me booker [...] moi, je suis une artiste en dév', j'ai la dalle donc voilà, cette injonction là elle vient aussi de l'extérieur parce qu'il faut bien faire, il faut être exceptionnel



NAOMI, 26 ANS,
CHANTEUSE, DJ,
EN ACTIVITÉ



LES IMPACTS PHYSIQUES SUR LA SANTÉ DES MUSICIEN·NES

UN CORPS MIS À RUDE ÉPREUVE

Chez les musicien·nes, quel que soit l'instrument utilisé, le corps est nécessairement mis à contribution, d'une manière plus ou moins prononcée, et de façon extrêmement fréquente. C'est pourquoi les musiciens et musiciennes sont parmi les plus à même de développer diverses pathologies liées à leur pratique.

Parmi ces pathologies : les troubles musculo-squelettiques, ainsi que les troubles auditifs, les troubles liés aux cordes vocales et aux structures du larynx et enfin les troubles dermatologiques sont souvent cités comme étant une conséquence fréquente de la pratique musicale.

Quand on fait de la musique c'est quand même très... on utilise énormément le corps mais toujours sur les mêmes mouvements et c'est très très mauvais ce qui fait que 80 % des musiciens ont des tendinites à un moment donné



LENNA, 25 ANS,
PERCUSSIONNISTE,
CHANTEUSE, CHEFFE DE
CHŒUR, EN FORMATION

DES FACTEURS DE RISQUES MULTIPLES

Plusieurs facteurs vont venir créer ou amplifier ces risques. Tout d'abord, il y a le positionnement du corps. Plus ou moins complexe selon l'instrument, la position adoptée sollicite une ou plusieurs parties du corps et l'impacte différemment. Chaque posture, apprise et répétée à une fréquence très intense, va alors créer des douleurs ciblées chez les musicien·nes.

Les prestations scéniques, les répétitions, ou encore les résidences sont autant de moments intenses qui demandent de l'énergie et impliquent la répétition de mouvements, venant aggraver les douleurs des musicien·nes.

Enfin, ces impacts physiques ne sont pas toujours immédiats, ils peuvent être différés dans le temps, ce qui entraîne un risque d'accumulation des troubles et une intensification des douleurs. Ainsi, l'usure impacte fortement les musicien·nes, exposées très jeunes à un ensemble de risques liés à la pratique.

Persévérer dans le monde de la musique tout en préservant sa santé physique relève alors d'un véritable défi, d'autant plus si on ajoute à cela le coût des conditions matérielles de déplacement, inhérent à la pratique musicale.



PHILIPPE, 50 ANS,
GUITARISTE, FLÛTISTE,
CHANTEUR, EN ACTIVITÉ

Les postures du musicien, elles sont quand même difficiles. Elles sont asymétriques, statiques. Même si j'essaie de jouer debout au maximum, ça reste quand même des positions contraignantes pour le corps. [...] on a tous eu des problèmes de postures

LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ MUSICALE

DES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES PARFOIS CENTRAUX

Alors même que l'enquête porte sur la santé physique, les musicien·nes évoquent très fréquemment les coûts psychologiques de leur activité, parfois davantage que les atteintes corporelles.

Fatigue mentale, stress, angoisse ou risques d'épuisement apparaissent ainsi comme des dimensions importantes de l'expérience du travail musical.



[...] Moi, c'est vraiment la tête quoi, c'est la tête, pfiuuu, ouais

CHARLOTTE, 40 ANS,
CHANTEUSE, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ

DES TENSIONS PSYCHOLOGIQUES DIFFÉRENCIÉES SELON LES PROFILS

Ces tensions ne pèsent toutefois pas de manière homogène sur l'ensemble des musicien·nes. Chez les musicien·nes en formation, elles sont davantage liées à l'intensité des rythmes d'apprentissage, aux exigences institutionnelles et à la compétition.

Chez les musicien·nes en activité, elles tiennent plus souvent à l'incertitude professionnelle, au poids du travail invisible, à la pression de la visibilité ou, pour les plus établi·es, à la crainte de ne pas se maintenir durablement dans la profession.

J'avais tellement de choses à faire pour l'administratif que j'ai craqué [...] ça faisait trop, quelque chose d'un peu étouffant.



CHARLOTTE, 40 ANS,
CHANTEUSE, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ

Les inégalités de genre exposent les musiciennes à des risques accrus d'épuisement, dont témoignent notamment des épisodes de saturation.

UN RAPPORT À L'ACTIVITÉ À LA FOIS RESSOURCE ET FACTEUR DE FRAGILISATION

Ces tensions sont étroitement liées au rapport passionnel que les musicien·nes entretiennent avec leur activité. Cette passion constitue une ressource psychologique importante : elle procure du plaisir, permet l'expression de soi, offre des formes de reconnaissance et peut aider à faire face aux difficultés de la vie quotidienne.

Mais ce rapport fortement investi peut également accroître les risques. Plus le travail est investi comme lieu central de réalisation de soi, plus les difficultés rencontrées dans l'activité peuvent affecter l'équilibre psychologique et renforcer l'intensité de l'engagement professionnel.

Moi, je pense que c'est des séances de psy qui sont à économiser en faisant de la musique



ACHILLE, 33 ANS,
SAXOPHONISTE,
EN ACTIVITÉ

Ça devient des fois le truc qui te bousille la vie alors que c'est ce qui te fait le plus kiffer



MAX, 27 ANS,
CHANTEUR,
EN ACTIVITÉ

UNE IMBRICATION ÉTROITE ENTRE IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES

Ces tensions ne restent toutefois pas cantonnées à « la tête ». Les récits recueillis montrent que la fatigue mentale, le stress ou l'anxiété s'inscrivent aussi dans les corps, en se traduisant par des douleurs, des tensions musculaires, des troubles digestifs ou une plus grande vulnérabilité aux maladies.

À l'inverse, les atteintes corporelles constituent des épreuves psychologiques dans la mesure où elles menacent la capacité à jouer, l'identité professionnelle et la possibilité de se projeter dans l'activité.

Les fragilités psychologiques et corporelles apparaissent ainsi étroitement imbriquées et participent d'un même processus d'usure professionnelle.

*C'est lié de
toute façon psy
et physique*

MAXIME, 32 ANS,
BATTEUR,
EN ACTIVITÉ



L'ALCOOL AU TRAVAIL : ENTRE NORME PROFESSIONNELLE, RESSOURCE ET FACTEUR DE RISQUES

UNE NORME DE CONSOMMATION ANCRÉE DANS LES SOCIABILITÉS PROFESSIONNELLES

Dans le milieu musical, l'alcool occupe une place centrale dans les contextes de travail. Présent dans les salles de concert, les bars ou les événements professionnels, il accompagne fréquemment l'ensemble des séquences de l'activité : accueil des artistes, repas, après-concerts ou rencontres professionnelles.

Ces moments de sociabilité, souvent situés à la lisière entre travail et fête, constituent des espaces importants de construction et d'entretien des relations professionnelles.

Dans un univers où l'accès aux opportunités repose largement sur les réseaux, la consommation d'alcool peut ainsi apparaître comme un liant professionnel facilitant les interactions.

À l'inverse, le fait de ne pas boire peut exposer à certaines formes de mise à l'écart ou rendre plus difficile l'intégration dans ces sociabilités.

On se fait moins des relations [si on refuse de boire], on est moins dans la place quoi. Donc on a moins de réseau et du coup on est moins appelés [...]

PHILIPPE, 50 ANS,
GUITARISTE, FLÛTISTE,
CHANTEUR, EN ACTIVITÉ



UNE RESSOURCE AMBIVALENTE POUR FAIRE FACE AUX COÛTS DE L'ACTIVITÉ

Au-delà de cette dimension normative, l'alcool peut être mobilisé par les musicien·nes comme une ressource pour réduire la fatigue, atténuer le stress ou ajuster leur état corporel et émotionnel aux exigences du travail. Il peut ainsi être consommé avant la scène pour atténuer le trac, soutenir l'engagement dans la performance, mais aussi après le concert pour faciliter les interactions avec le public ou les professionnel·les du secteur.



Le monde de la musique c'est un milieu de drogués et à raison parce que ça demande physiquement tellement, c'est tellement prenant mentalement et physiquement

NAOMI, 26 ANS,
CHANTEUSE, DJ,
EN ACTIVITÉ

Dans un contexte marqué par des rythmes de travail intenses, des déplacements fréquents et une forte implication émotionnelle, ces consommations peuvent également constituer des moments de relâchement permettant de relâcher la pression accumulée.

L'alcool peut ainsi être perçu comme une ressource pour rendre plus supportables certaines contraintes du travail musical, tout en étant aussi reconnu pour ses effets contre-productifs et limités, dans la mesure où il tend à différer les effets de la fatigue ou du stress sans en réduire les causes.

On va boire une bière et on va oublier, quand on est en tournée et qu'on enchaîne les concerts où on n'a pas beaucoup dormi

MAXIME, 32 ANS,
BATTEUR, EN ACTIVITÉ



UNE NORME PROFESSIONNELLE EN TENSION: CRITIQUES, RÉGULATIONS ET RECOMPOSITIONS

Cette norme de consommation fait toutefois l'objet de mises à distance et d'ajustements. Certain·es musicien·nes expriment des réserves lorsque la consommation d'alcool risque d'affecter la qualité de la performance, notamment avant de monter sur scène.

Plus largement, des évolutions apparaissent dans les rapports à l'alcool, avec une valorisation croissante de pratiques plus modérées ou de périodes de sobriété.

Ces transformations s'accompagnent de stratégies de régulation individuelles et collectives, comme la limitation volontaire des consommations ou la modification des conditions d'accueil lors des concerts.

Il y a 20 ans, non, la sobriété c'était pas perçu comme quelque chose de valorisé en tout cas, aujourd'hui un peu plus.



VINCENT, 41 ANS,
CHANTEUR, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ

GÉRER SA SANTÉ POUR CONTINUER À EXERCER : ENTRE TACTIQUES, SOINS ET STRATÉGIES DE PRÉSERVATION

MAINTENIR L'ACTIVITÉ MALGRÉ LES ATTEINTES : UN IMPÉRATIF

Lorsqu'ils sont malades, blessé-es ou fatigué-es, les musicien·nes peuvent difficilement interrompre leur pratique. La poursuite du jeu est en effet soutenue par différentes contraintes économiques, organisationnelles et symboliques : annuler un concert peut entraîner une perte de revenu ou fragiliser une réputation professionnelle, tandis que dans les formations, les échéances pédagogiques et le travail d'ensemble rendent également les absences difficiles.

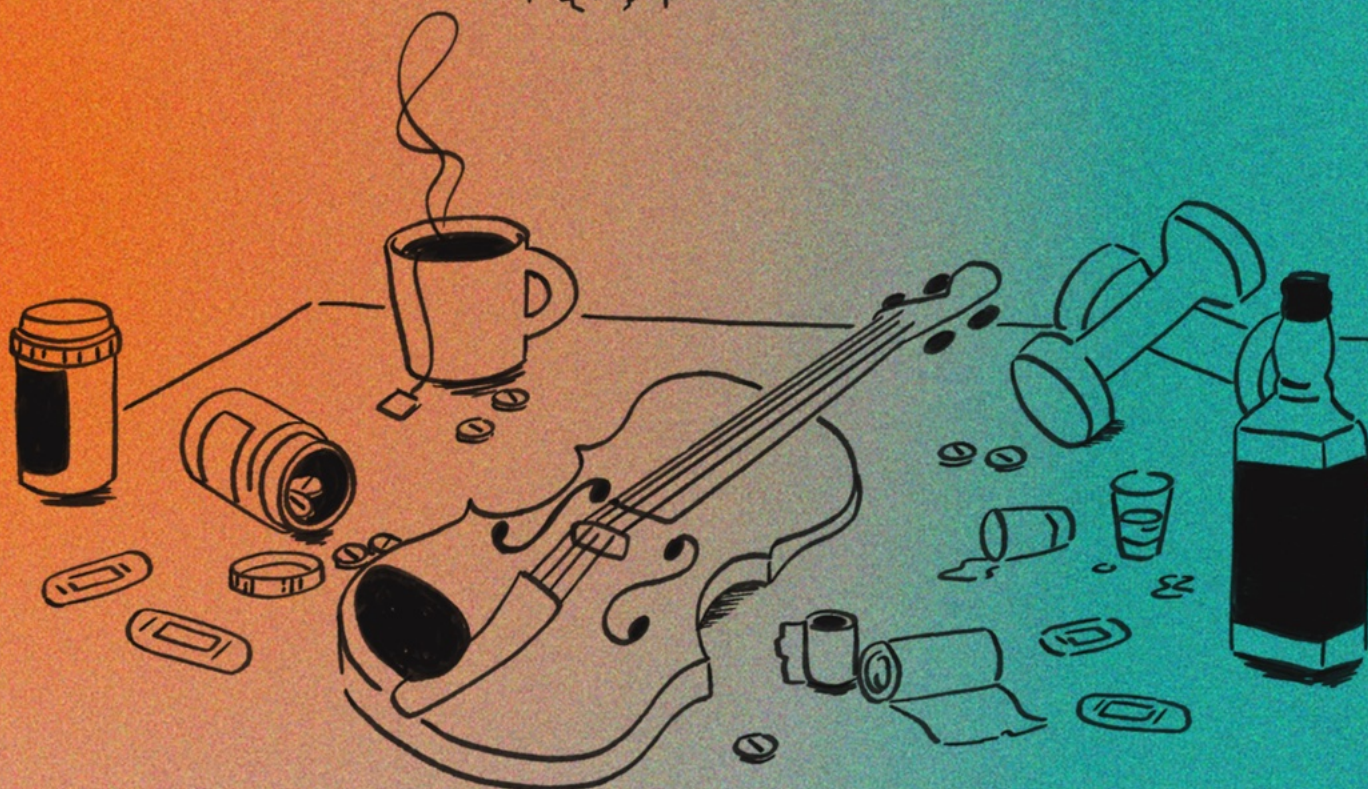
Dans ce contexte, les musicien·nes ont recours à différentes pratiques d'auto-soin pour continuer à jouer. Celles-ci peuvent prendre la forme d'ajustements corporels (changer de position, faire des pauses brèves, s'étirer), mais aussi du recours ponctuel à des médicaments antidouleur ou à des remèdes profanes (tisanes, huiles essentielles, grogs, etc.) afin de contenir les symptômes le temps de la pratique.

Ces pratiques s'apparentent, à certains égards, aux usages de l'alcool évoqués précédemment : elles participent d'un travail d'ajustement du corps aux exigences de l'activité, en permettant de tenir malgré les atteintes, sans en modifier les causes.

Une fois j'ai eu un cacheton, deux cents balles le concert, et j'avais 40 de fièvre [rires], c'était horrible ce concert, j'avais l'impression qu'il faisait moins 20 et j'y suis allé quand même



YOANN, 25 ANS,
EUPHONISTE,
EN FORMATION



SE SOIGNER POUR CONTINUER : UNE PRISE EN CHARGE TARDIVE, INCERTAINE ET CONTRAINTE

Lorsque ces ajustements ne suffisent plus à contenir les atteintes, les musicien·nes peuvent être amené·es à consulter des professionnel·les de santé. Cette prise en charge intervient toutefois souvent tardivement, lorsque les douleurs ou les blessures menacent directement la capacité à jouer.

Plusieurs obstacles contribuent à ce report. Le coût des consultations, l'irrégularité des revenus ou l'absence de mutuelle peuvent rendre certains soins difficiles d'accès, tandis que les contraintes temporelles liées aux concerts, aux répétitions et aux déplacements compliquent la prise de rendez-vous et la continuité du suivi médical.

À ces obstacles s'ajoute une méconnaissance réciproque entre musicien·nes et professionnel·les de santé. Les premier·es ne savent pas toujours vers quels spécialistes se tourner, tandis que les second·es apparaissent souvent peu formé·es aux pathologies liées à la pratique musicale.

Contrairement au monde sportif, où la médecine du sport est largement institutionnalisée, la prise en charge médicale des artistes reste encore peu structurée, ce qui peut transformer l'accès à un suivi adapté en véritable parcours du combattant.

Dans ce contexte, l'orientation dans le système de soins repose fréquemment sur les réseaux professionnels et les recommandations entre pairs. Cependant, même lorsqu'un suivi est engagé, les prescriptions restent souvent difficiles à mettre en œuvre dans des conditions de travail marquées par l'intensité de la pratique et la difficulté à réduire la charge d'activité.

Quand mes tendinites sont arrivées [...] il y a un peu un truc de "trop tard, c'est trop tard, il fallait s'en occuper avant"



LENNA, 25 ANS,
PERCUSSIONNISTE,
CHANTEUSE, CHEFFE DE
CHŒUR, EN FORMATION

PRÉSERVER SON CORPS POUR DURER : APPRENTISSAGES, AJUSTEMENTS ET CONTRAINTES

Les musicien·nes mettent en place différentes pratiques de préservation du corps, intégrées à leur travail – échauffements, ajustements techniques, limitation de l'intensité de la pratique – mais aussi à leur vie quotidienne, à travers l'attention portée au sommeil, à l'activité physique ou à l'alimentation. Ces stratégies sont le plus souvent acquises progressivement, avec l'expérience, à la suite de blessures ou grâce aux conseils de l'entourage.

Ces pratiques demeurent toutefois partielles et inégalement applicables. Leur mise en œuvre dépend du temps, des ressources et des conditions d'exercice, tandis que certaines peuvent produire des effets ambivalents ou exposer à d'autres risques.

C'est ça qui est antinomique, c'est que c'est une vie de stress, mais on est obligé de créer des moments de repos, tu vois ce que je veux dire ? Pour être dans les bonnes conditions quoi



NAOMI, 26 ANS,
CHANTEUSE, DJ,
EN ACTIVITÉ

Les musicien·nes se trouvent ainsi confronté·es à une injonction paradoxale consistant à « user de leur corps sans l'user » : préserver leur corps pour durer dans le métier tout en l'exposant en permanence aux exigences de la pratique. Cette tension s'inscrit dans une norme contemporaine de santé qui valorise le fait de « prendre soin de soi », mais dont l'application demeure difficile dans les conditions concrètes d'exercice, pouvant alors susciter culpabilité ou remise en question lorsqu'ils ont le sentiment de ne pas pouvoir s'y conformer.

LA SANTÉ PHYSIQUE DES MUSICIEN·NES : UNE AFFAIRE « PRIVÉE » ?

LA DOMESTICATION DU CORPS : UN OBSTACLE À UNE PRISE DE CONSCIENCE COLLECTIVE

Le corps des musicien·nes est pensé de manière singulière : à la fois outil de travail, corps d'athlète à entraîner, machine à entretenir, etc. Le corps se plie à l'instrument et est peu pensé comme étant « à préserver » au titre de la santé physique. Cette appréhension particulière du corps de musicien·ne est en partie due à l'apprentissage musical au cours duquel les musicien·nes doivent adapter leur corps à la pratique en effectuant des mouvements et adopter des postures « non naturelles ».

Ces gestes techniques, acquis à force de répétitions, n'incluent pas les particularités physiques de chacun·e, et laisse donc le soin aux musicien·nes de trouver seul·es comment se positionner, comment respirer, comment placer l'instrument, etc. De plus, l'apprentissage implique une socialisation à la douleur : les musicien·nes apprennent des façons de faire et pensent la douleur comme faisant partie intégrante de la pratique musicale. La douleur est souvent perçue comme une épreuve à passer, c'est un élément mis au service de la performance, et qui se gère, lui aussi, majoritairement avec l'expérience et de manière solitaire.

LA MARGINALISATION DE LA SANTÉ PHYSIQUE DANS LES CENTRES DE FORMATION

Les musicien·nes en activité ayant été formés dans les espaces pédagogiques de musique, ainsi que les musicien·nes actuellement en formation, notent globalement une absence de sensibilisation dans les conservatoires, universités, et écoles aux risques métier. En partie dû à un « manque de temps » dans les instituts de formation, la sensibilisation aux risques de santé physique liés à la pratique musicale n'est ni collective, ni enseignée à l'ensemble des étudiant·es de manière systématique. Celle-ci intervient plutôt de manière individuelle et rarement à titre préventif.

En effet, la prise en compte de l'état physique des musicien·nes dans ces instituts a souvent lieu uniquement lorsque la maladie, la fatigue, ou la douleur est déjà présente, et qu'elle ne permet pas de pratiquer convenablement.

Le manque de sensibilisation est également une conséquence du traitement même de la question de la douleur et du rapport au corps dans la pratique musicale en général. Dans les centres de formation, cela se traduit par une tendance à privilégier la performance, la virtuosité et la technicité, au détriment de la prise en compte du corps comme instrument de travail, banalisant ainsi la douleur.

Enfin, la prise en compte de la douleur dans les espaces de formation musicale est socialement différenciée : elle varie selon les pratiques pédagogiques des professeur·es et les établissements, produisant ainsi des conditions d'apprentissage et des niveaux de protection inégaux.



Ça va être que comme si j'étais une machine comme si je devais faire "tac tac" pour que ça fonctionne derrière

ALICE, 27 ANS,
CHANTEUSE, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ



[...] Dans ma formation, j'ai aucun souvenir d'avoir suivi des cours à propos de comment faire attention à son corps, [...] on m'a jamais mis en garde sur la réalité du musicien

ACHILLE, 33 ANS,
SAXOPHONISTE,
EN ACTIVITÉ



Quand je parle de mes crampes à ma prof, elle me dit que c'est une question d'habitude et que c'est juste qu'il faut que je développe le muscle. [...] en disant que c'est pas grave et qu'il faut que je continue

SOFIA, 21 ANS, FLÛTISTE,
PERCUSSIONNISTE,
EN FORMATION

UNE PRÉVENTION PROFESSIONNELLE ELLE AUSSI LIMITÉE

En dehors des centres de formation, la prévention professionnelle apparaît elle aussi limitée. Du côté des structures d'emploi, les conditions concrètes d'organisation du travail peuvent exposer les musicien·nes à différents risques physiques. La médecine du travail, pourtant un maillon important de la prévention, reste rarement mobilisée dans le secteur musical, contrairement à d'autres secteurs artistiques comme le cinéma où le suivi médical apparaît davantage intégré.

Des initiatives de prévention existent néanmoins, principalement centrées sur la protection auditive, et plus marginalement sur la santé physique, notamment à travers la présence ponctuelle de professionnel·les de santé lors de journées dédiées ou dans certains festivals. Toutefois, ces dispositifs demeurent rares, dépendants des moyens des structures et inégalement accessibles, tout en restant parfois à distance des préoccupations immédiates des musicien·nes.

Il me semble que c'est obligatoire [la visite médicale] [...] mais personne va vraiment vérifier [...] pour de la figuration pour le cinéma [...] on demandait quel était le dernier rendez-vous à la visite médicale [...] dans le secteur musical [...] "t'as fait ta visite médicale ?", ça, ça n'existe pas !

LAURE, 31 ANS,
CHANTEUSE, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ

Je pense pas que les artistes les plus exposés aux dangers viennent beaucoup à ces conférences là, c'est pas un réflexe [...] une rencontre où on va te parler de booking et tout ça, là il y aura du monde, mais pour la santé, on verra demain

BENOÎT, 32 ANS,
CHANTEUR,
EN ACTIVITÉ

DIRE LES PÉNIBILITÉS DU MÉTIER : UNE PAROLE FRAGILE

L'expression des pénibilités du métier reste fragile dans le monde musical. Les difficultés de santé sont parfois évoquées entre musicien·nes proches, mais circulent rarement à l'échelle du milieu, la santé étant souvent renvoyée à la sphère privée. Les logiques de concurrence et de réputation limitent en effet la possibilité d'exprimer les difficultés rencontrées.

Dans l'espace public, les représentations associées à la figure de l'artiste bohème tendent également à fragiliser la légitimité de la plainte. Toutefois, toutes les souffrances ne sont pas également contraintes au silence : la santé mentale bénéficie aujourd'hui d'une visibilité croissante dans l'espace public, où elle peut constituer une ressource discursive pour les artistes, tandis que les atteintes physiques demeurent plus largement invisibilisées.

[On en parle] pas vraiment, entre musiciens d'un même projet, oui, [...] on va beaucoup discuter de ça, mais entre les musiciens en général, pas vraiment

LAURE, 31 ANS,
CHANTEUSE, GUITARISTE,
EN ACTIVITÉ

Comme je fais un métier passion, j'ai pas le droit de me plaindre

MAX, 27 ANS,
CHANTEUR,
EN ACTIVITÉ

