



## Avertissement

Ce document est le fruit d'un long travail et a été validé par l'auteur et son directeur de mémoire en vue de l'obtention de l'UE 28, Unité d'Enseignement intégrée à la formation initiale de masseur kinésithérapeute.

L'IFMK de Nancy n'est pas garant du contenu de ce mémoire mais le met à disposition de la communauté scientifique élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [secretariat@kine-nancy.eu](mailto:secretariat@kine-nancy.eu)

## Liens utiles

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

[Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10](#)

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php) <https://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/F23431>

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

RÉGION GRAND EST

INSTITUT LORRAIN DE FORMATION DE MASSO-KINÉSITHÉRAPIE DE NANCY

# **L'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes**

Sous la direction de Céleste ROUSSEAU

Mémoire présenté par Mathis CLEMENT  
étudiant en 4e année de masso-  
kinésithérapie, en vue de valider l'UE 28  
dans le cadre de la formation initiale du  
Diplôme d'État de Masseur-Kinésithérapeute

Promotion 2017-2021.



UE 28 - MÉMOIRE  
DÉCLARATION SUR L'HONNEUR CONTRE LE PLAGIAT

Je soussigné(e), CLEMENT Mathis

Certifie qu'il s'agit d'un travail original et que toutes les sources utilisées ont été indiquées dans leur totalité. Je certifie, de surcroît, que je n'ai ni recopié ni utilisé des idées ou des formulations tirées d'un ouvrage, article ou mémoire, en version imprimée ou électronique, sans mentionner précisément leur origine et que les citations intégrales sont signalées entre guillemets.

Conformément à la loi, le non-respect de ces dispositions me rend passible de poursuites devant le conseil de discipline de l'ILFMK et les tribunaux de la République Française.

Fait à Nancy le 01/02/2021

Signature

## **L'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes**

La recherche autour de la santé des musiciens présente à l'heure actuelle des lacunes de connaissances, que ce soit dans la prévalence de troubles musculosquelettiques liés à la pratique musicale (TMPM) ou dans les facteurs de risque de ces derniers. Dans un contexte sanitaire où les représentations sont arrêtées, où la pratique instrumentale a été modifiée, les résultats des différentes études déjà réalisées sont obsolètes. Le but de cette étude est d'observer l'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes. Nous avons contacté des musiciens professionnels adultes de tous répertoires musicaux afin de proposer de remplir un questionnaire composé du MPIIQM pour objectiver les TMPM, du HADS, du STAI et d'une échelle développée suite à la situation actuelle, la C-19ASS pour observer les impacts psychologiques de la crise. Nous avons ensuite proposé de participer à un entretien composé de 24 questions que nous avons créées. La période de recherche s'est étendue du 29 novembre 2020 au 23 mars 2021. 193 réponses ont été obtenues et 6 entretiens effectués. 123 hommes, 67 femmes et 2 « autres », l'âge moyen est de 43 ans, le nombre de musiciens classique est de 128 et non-classique 59, avec 5 mixtes. Concernant la prévalence de TMPM, 67,1% en ont déjà eu, 42,5% dans l'année précédente, 23,8%, le dernier mois et 21,7% dans la dernière semaine. Les scores obtenus au HADS indiquaient que 23,3% des sondés démontraient des symptômes modérés d'anxiété, 26,4% un nombre significatif de symptômes, et respectivement 19,2% et 9,3% pour la dépression. Au regard du STAI seuls 10,4% présentent un état émotionnel d'anxiété élevé et 2% très élevé. Quant à la C-19ASS elle semble démontrer que les musiciens auraient une persévérance plus faible que la moyenne. La situation actuelle semble avoir fait diminuer la prévalence des TMPM, mais elle affecte la santé mentale des musiciens avec une augmentation de l'anxiété. L'incertitude quant à leur avenir professionnel est l'une des causes majeures. De futures recherches sont à mener pour voir l'évolution de la crise.

**Mots clés** : Anxiété, Covid-19, dépression, musculo-squelettique, musicien, professionnel

---

## **The impact of Covid-19 on the physical health and well-being of professional adult musicians**

Research around the health of musicians currently presents knowledge gaps, whether in the prevalence of playing-related musculoskeletal disorders (PRMD) or in the risk factors for the latter. In a health context where representations have stopped, where instrumental practice has been modified, the results of the various studies already carried out are obsolete. The aim of this study is to observe the impact of Covid-19 on the physical health and well-being of professional adult musicians. We contacted adult professional musicians from all musical repertoires in order to offer to complete a questionnaire composed of the MPIIQM to objectify the PRMD, the HADS, the STAI and a scale developed following the current situation, the C-19ASS to observe the psychological impacts of the crisis. We then offered to participate in an interview consisting of 24 questions that we created. The research period extended from November 29, 2020 to March 23, 2021. 193 responses were obtained and 6 interviews conducted. 123 men, 67 women and 2 "others", the average age is 43, the number of classical musicians is 128 and non-classical 59, with 5 mixed. Regarding the prevalence of PRMD, 67.1% have already had it, 42.5% in the previous year, 23.8% in the last month and 21.7% in the last week. The HADS scores indicated that 23.3% of respondents showed moderate symptoms of anxiety, 26.4% a significant number of symptoms, and 19.2% and 9.3% respectively for depression. With regard to the STAI only 10.4% present a high emotional state of anxiety and 2% very high. As for the C-19ASS, it seems to show that the musicians have a lower perseverance than the average. The current situation seems to have reduced the prevalence of PRMD, but it affects the mental health of musicians with an increase in anxiety. Uncertainty about their professional future is one of the major causes. Future research is needed to see how the crisis evolves.

**Keywords** : Anxiety, Covid-19, depression, musculoskeletal, musician, professional

## **Sommaire :**

1. INTRODUCTION	1
1.1. Historique	1
1.2. Playing-Related Musculoskeletal Disorders	2
1.2.1. Les troubles-musculo-squelettiques	2
1.2.2. Définition	3
1.2.3. Physiopathologie	3
1.2.3.1. Nature	3
1.2.3.2. Localisation	4
1.2.3.3. Clinique	4
1.2.4. Questionnaires et moyens d'évaluation	5
1.2.5. Épidémiologie	6
1.2.5.1. Prévalence	6
1.2.5.2. Facteurs de risque	7
1.2.6. Conséquences	12
1.2.6.1. Sur la pratique	12
1.2.6.2. Financières	13
1.2.6.3. Sur les activités quotidiennes	13
1.2.7. Différences classique et non-classique	13
1.3. Le modèle bio-psychosocial	14
1.4. L'impact de la Covid19 en population générale	15
2. MATERIEL ET METHODES	18
2.1. Caractéristiques de l'étude	18
2.2. Stratégie de recherche	18
2.3. Méthode	18
2.3.1. Critères d'inclusion et d'exclusion	18

2.3.2. Recrutement	18
2.3.3. Critères d'évaluation primaires et secondaires	19
2.3.4. Matériel nécessaire	20
2.4. Aspect réglementaire et éthique	21
2.4.1. Demande au comité d'éthique	21
2.4.2. Conservation des résultats	21
2.5. Présentation des participants	22
2.5.1. Questionnaires	22
2.5.1.1. Instrument	22
2.5.1.2. Répertoire musical	22
2.5.1.3. Statut	23
2.5.1.4. Présentation des répondants au questionnaire	24
2.5.2. Entretiens	25
3. RESULTATS	25
3.1. Questionnaire	25
3.1.1. Prévalence	25
3.1.1.1. En fonction du sexe	25
3.1.1.2. En fonction de l'âge	26
3.1.1.3. En fonction de la famille d'instrument	26
3.1.1.4. En fonction du répertoire musical	27
3.1.2. Localisation	27
3.1.3. Incidence	28
3.1.3.1. De la douleur	28
3.1.3.2. Sur le jeu	29
3.1.4. Hospital Anxiety and Depression Scale	30
3.1.4.1. Anxiété	30
3.1.4.2. Dépression	32

3.1.5. Spielberger's Trait Anxiety Inventory	33
3.1.5.1. En fonction du sexe	33
3.1.5.2. En fonction de l'âge	34
3.1.5.3 En fonction des TMPM	34
3.1.6. Covid-19 Anxiety Syndrome Scale	35
3.1.6.1. En fonction du sexe	35
3.1.6.2. En fonction de l'âge	36
3.2. Entretiens	37
3.2.1 Questions générales	37
3.2.2. Impacts sur le travail et l'organisation	37
3.2.3. Santé physique	39
3.2.4. Santé mentale	41
4. DISCUSSION	42
4.1. Prévalence des TMPM et lien avec la santé mentale	42
4.2. Impact de la situation sur la santé physique et le travail	43
4.3. Impact de la situation sur la santé mentale du musicien	44
4.4. Points forts de l'étude	45
4.5. Limites et biais de l'étude	47
4.5.1. Limites	47
4.5.2. Biais	49
5. CONCLUSION	50
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXES	

## **Abréviations**

**ACP** : Analyse en composante principale

**AE** : Anxiété État

**AT** : Anxiété Trait

**C-19ASS** : Covid-19 Anxiety Syndrome Scale

**DASH** : Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

**ENN** : Échelle de Notation Numérique

**HADS** : Hospital Anxiety and Depression Scale

**MK** : Masseur-kinésithérapeute

**PRMD** : Playing-Related Musculoskeletal Disorders

**SNQ** : Standardized Nordic Questionnaire

**STAI** : Spielberger's Trait Anxiety Inventory

**TMPM** : Troubles-musculo-squelettiques liés à la pratique musicale

**TMS** : Troubles-musculo-squelettiques

## **Liste des tableaux**

Tab I. Prévalence parmi les différentes études

Tab II. Échelles d'anxiété liée à la Covid-19 utilisées dans la littérature

Tab III : Prévalence selon l'instrument

Tab IV : Prévalence selon le répertoire musical

Tab. V : cotation de la douleur la semaine passée

Tab VI : score moyen d'anxiété en fonction de l'âge

Tab VII : score moyen de dépression en fonction de l'âge

Tab VIII : score moyen en fonction de l'âge

Tab IX : moyenne des scores en fonction des catégories d'âge

## **Liste des figures**

Fig a : sexe des participants

Fig b : répertoire musical pratiqué

Fig c : âge des participants

Fig d : travail des participants

Fig e : statut salarial

Fig f : famille d'instrument par sexe

Fig g : nombre d'années de pratique

Fig h : nombre d'heures de pratique avant / après la Covid-19

Fig i : prévalence en fonction de l'âge

Fig j : localisation de la douleur (en%)

Fig k : conséquences des PRMD dans l'échantillon global

Fig l : score des conséquences des PRMD par variables

Fig m : score d'anxiété (HADS) en fonction du sexe

Fig n : score d'anxiété au HADS en fonction de l'âge

Fig o : score d'anxiété (HADS) pour les PRMD+ et les PRMD-

Fig p : score de dépression (HADS) global et en fonction du sexe

Fig q : score de dépression au HADS en fonction de l'âge

Fig r : score de dépression (HADS) pour les PRMD+ et les PRMD-

Fig s : score STAI général et par sexe

Fig t : score STAI par catégories d'âge

Fig u : score au STAI en fonction des TMPM

Fig v : score global des items au C-19ASS

Fig w : score au C-19ASS par sexe

Fig x : score au C-19ASS en fonction de l'âge

Fig z : score au C-19ASS en fonction des TMPM

## **1. Introduction**

### **1.1. Historique**

La discipline de la médecine des arts est une notion récente apparue dans les années 80, suite à une augmentation de la prévalence des troubles musculo-squelettiques (TMS) concomitante à celle de la population générale.

Les premières notions de la médecine des arts viennent de Rimazzini (1). Il est considéré comme le précurseur de la médecine du travail et s'est intéressé au début du XVIIIe siècle aux problèmes de santé rencontrés chez les chanteurs et les différents métiers qui utilisent la voix (maîtres de musique, chanteurs, avocats, philosophes ou encore de personnes dans les ordres religieux). Elle fut ensuite développée notamment par Forbes (2) (ténonomie des muscles extrinsèques des doigts des pianistes), Poore (3) (crampes chez les pianistes professionnels), Wolff (4) (violonistes) ou encore Turner (5) (concertistes) à la fin du XIXe siècle. Puis par Ortmann (6,7) ou encore Harman (8,9) qui s'y sont intéressés au cours du XXe siècle (10). L'intérêt de la médecine des arts a été mis en avant par deux pianistes : Gary Graffman et Leon Fleisher (11). Ils ont mis fin à leur carrière professionnelle à la suite d'atteintes aux mains limitant la pratique de leur instrument. Les deux artistes ont ouvert le débat, encore peu exploré, de la santé des musiciens professionnels. Cela a permis une prise de conscience, dans le monde médical, de la nécessité et de l'intérêt de développer cette branche de la médecine (8). Dans les années 1920, des symptômes, des pathologies professionnelles et des traitements des musiciens sont décrits pour la première fois par Singer et Lakond (12). Ces dernières années, les études se sont focalisées sur la prévention, le diagnostic et la thérapie (13). A travers les avancées de la recherche autour de la santé du musicien, des sociétés scientifiques et des associations ont vu le jour. La Performing Arts Medicine Association (développée en 1989) ou encore la Performing Arts Medicine Society in Australia (1983) participent activement à l'essor des données scientifiques autour de l'état de santé de cette population (10). En France et dans toute l'Europe, l'association Médecine des Arts participe à la formation de professionnels de santé mais aussi à l'information et la consultation d'artistes. La pratique intensive des musiciens professionnels, les exigences mécaniques et psychologiques, ainsi que les atteintes dont ils sont sujets peuvent amener à les considérer comme des athlètes de haut niveau (14,15). Le terme d'athlète instrumental peut être utilisé (16) pour souligner les atteintes communes entre les musiciens et les sportifs. Bien que certaines pathologies et facteurs de risque se

retrouvent dans les deux populations, les causes divergent. En effet, là où la musique demande des mouvements de faible amplitude mais répétés, le sport exige souvent des contacts physiques, des collisions, et une cinétique différente avec parfois des mouvements de grande amplitude. Malgré ces similitudes et différences retrouvées, ces deux domaines de la médecine ont commencé à coopérer aussi bien sur le traitement que sur le diagnostic.

## **1.2. Playing-Related Musculoskeletal Disorders (PRMD)**

### **1.2.1. Troubles musculosquelettiques (TMS)**

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des affections professionnelles dans la population générale et englobant tous les corps de métier (17). Ils se définissent par une atteinte de l'appareil locomoteur, pouvant toucher aussi bien le muscle, le tendon, le ligament, le cartilage, l'os, le nerf ou tout autre tissu mou. Ils peuvent se retrouver sur un ou plusieurs composants de l'appareil locomoteur. Les conséquences de ces atteintes peuvent être aiguës ou chroniques, légères ou handicapantes (17). Les origines de ces lésions péri-articulaires sont des gestes répétés en grande fréquence, la posture, un poste inadapté, l'intensité, le temps de travail, l'exigence ou encore le manque d'autonomie (18).

Les TMS ont une prévalence élevée dans la population générale. Elles représentent la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France (19). Cela a un impact économique important : on estime le coût d'un TMS, comprenant les indemnisations et les soins, à un montant supérieur à 21 000€ (20). Les cotisations des entreprises avoisinaient deux milliards d'euro de frais en 2017 (19). Ainsi les TMS en France ont des conséquences importantes comme des arrêts de travail et des indemnisations. Elles ont été évalués en 2015 comme correspondant à 87% des maladies professionnelles (17).

Dans le Régime Général, les TMS sont inscrits au tableau 57 des maladies professionnelles. Ce tableau concernent les TMS du membre supérieur et inférieur (au tableau 69 pour les atteintes de la main et du pied liées aux percussions et vibrations, mais aussi au tableau 79 propre aux lésions chroniques du ménisque). Ces atteintes sont une source d'incapacité fonctionnelle et l'une des causes les plus fréquentes de douleurs importantes sur le long terme.

### **1.2.2. Définition**

Les troubles musculosquelettiques (TMS) spécifiques aux musiciens ont été décrits de diverses façons. Le terme «*playing-related musculoskeletal disorders*» (PRMD), que l'on peut traduire par troubles musculosquelettiques liés à la pratique musicale (TMPM), a été construit par Zaza. Cette définition découle d'entretiens avec des musiciens professionnels. La définition décrit un PRMD/TMPM comme "toute douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec [leur] habilité à jouer de [leur] instrument au niveau auquel [ils] sont habitués" et dont les termes courbatures et les douleurs transitoires sont exclus (21).

Ce terme de PRMD sera le plus repris dans la littérature, bien que divers termes ont été évoqués pour définir les problèmes de santé rencontrés par les artistes. Nous pouvons citer entre autre : «*music-related*», «*playing-related*», «*performance related*», «*work-related*» (13,22), parfois nommé «*musculoskeletal complaints*»

Nous avons choisi le terme de Zaza que nous avons traduit en français par «troubles musculosquelettiques liés à la pratique musicale» permettant alors de se référer aux TMS qui altèrent la pratique musicale de façon générale. Par exemple le terme «lié à la performance» se concentre essentiellement sur la prestation scénique avec une temporalité limitée au jeu en public et néglige la pratique personnelle. De plus, le terme général permet de comprendre que le problème ou la douleur interfèrent avec le jeu, potentiellement à tout moment (avant / pendant / après le jeu). Le terme PRMD de Zaza repris à travers ce mémoire est un problème de santé personnel, qui peut être chronique et source d'incapacités affectant aussi bien physiquement, psychologiquement, émotionnellement que professionnellement et socialement (21).

### **1.2.3. Physiopathologie**

#### **1.2.3.1. Nature**

Nous pouvons distinguer la sur-utilisation musculo-tendineuse, le piégeage nerveux (syndromes canaux) et la dystonie (23,24).

Les pathologies rencontrées lors de TMPM ou de façon générale de TMS sont très diverses : douleurs musculaires, tendinopathies, épicondylites, tendinites de De Quervain,

lombalgies communes, rachialgies, syndrome de la coiffe des rotateurs (18),...

La grande diversité du terme ne permet pas une vraie classification des troubles-musculo-squelettiques rencontrés et limite en partie la synthèse des résultats obtenus dans la littérature scientifique.

### **1.2.3.2. Localisation**

Les TMPM peuvent toucher toutes les parties du corps : les tissus mous, articulations périphériques et le rachis (22). La localisation principale des TMPM se situe au niveau du rachis lombaire (11,24,25) dont la prévalence peut varier de 9,8% à 66,7% (26,27). Le quart supérieur du corps n'est pas exempté et touche aussi les zones cervicales et brachiales (épaule, cou, coude, poignet, main) (28).

La localisation et la prévalence par région varient en fonction de l'instrument pratiqué (11). Joubrel souligne ces différences et rapporte que les flûtistes seraient les plus couramment touchés au niveau des épaules, les coudes pour les percussionnistes, et les cervicales pour les cordes et les claviers (27). Bien que les percussionnistes soient plus atteints, les douleurs au niveau du rachis touchent tous les instruments, tout comme les mains. Les douleurs interférant avec le jeu seraient plus présentes chez les joueurs de cordes et de claviers. En comparaison, les joueurs de cuivres semblent être moins atteints de douleurs (11).

### **1.2.3.3. Clinique**

Le principal motif de consultation des musiciens reste la douleur, qui est le symptôme majeur des TMPM. Elle peut être décrite par les musiciens comme une brûlure, des pulsations ou une sensation électrique (23). Celle-ci peut être mal définie par le musicien, elle peut être diffuse ou localisée. L'évaluation de l'impact sur le jeu est un élément essentiel dans la prise en charge de musicien lors de consultation (10,23).

Lors des entretiens (10,23), l'accent doit être mis sur l'histoire de la maladie, la date d'apparition des douleurs, les antécédents, la temporalité de son apparition en fonction de la pratique, ce qui la provoque et la façon dont le plaignant gère le(s) symptôme(s) (ses changements de posture, de technique,...). Un historique détaillé de la douleur est alors

important mais il ne faudra pas oublier l'histoire spécifique de l'instrument, de la pratique, de l'éducation et du répertoire musical, mais aussi de l'emploi (10). Ces prises en considération permettront de rassurer et d'améliorer la confiance du musicien envers le thérapeute face à lui. Cette confiance passera par la considération de tous les aspects de la pratique de l'artiste, il pourra percevoir la spécialisation du professionnel de santé dans le domaine de l'Art.

Le praticien ne doit pas omettre de questionner la vie non-musicale de l'artiste, comme pour tous ses patients.

#### **1.2.4. Questionnaire et moyens d'évaluation**

Pour l'instant, malgré les avancées médicales et le développement de la médecine des arts, la recherche scientifique est confrontée à des problèmes majeurs. En effet, la recherche des facteurs de risque d'apparition de TPM chez le musicien ne permet pas, pour l'heure d'affirmer avec certitude quelles sont les interactions entre ces derniers et la pathologie de manière spécifique. La grande diversité des troubles musculosquelettiques empêche parfois la synthèse des résultats obtenus dans les différentes études et ainsi une mise en commun.

L'évaluation des PRMD ou TPM est encore confrontée à confusion. Les études publiées n'utilisent pas le même questionnaire et sont soumises à de nombreux biais, ce qui peut expliquer les variations parfois importantes de la prévalence des TPM. En plus de la difficulté à s'accorder sur un terme et une définition des troubles musculo-squelettiques spécifiques aux musiciens, la période à laquelle est évaluée la prévalence de ces troubles est elle aussi différente.

Parmi les différents questionnaires développés seul celui de Berque, le MPIIQM (29) a été validé en langue anglaise. Nous pouvons aussi citer le questionnaire créé par Lamontagne et Bélanger (30) ou celui développé par Ackermann et Driscoll (31) qui ne sont pas validés à l'heure actuelle. Malgré les propositions de questionnaires spécifiques aux musiciens professionnels, professionnels de santé préfèrent souvent utiliser un questionnaire non spécifique. Stanhope (22) et son équipe ont notamment noté que 24% des études utilisaient un questionnaire standardisé utilisé en population générale, avec une augmentation à 33% entre 2012 et 2019.

L'autre point négatif que nous pouvons souligner est que ces outils d'évaluation sont destinés aux musiciens orchestraux, négligeant ainsi les musiciens de musique "populaire", ou non-classique. Or, leur pratique, conditions de travail et de représentation, entre autres, ne sont pas les mêmes.

L'investigation de ces TMPM se réalise aussi bien chez les professionnels que chez les étudiants en cursus de musique. La prévalence d'apparition de ces troubles et des douleurs ressenties est sensiblement la même chez les deux populations. Néanmoins, nous pouvons noter que les causes de ces troubles mises en avant par les musiciens professionnels et les étudiants diffèrent. Ainsi pour les étudiants les TMPM seraient liés à une mauvaise technique, là où la charge de travail, le manque d'échauffement et les tensions liées au travail étaient plutôt soulignés par les professionnels.

### **1.2.5. Épidémiologie**

#### **1.2.5.1. Prévalence**

Une différence de prévalence est observée dans les revues (32) provenant notamment de la définition du terme TMPM peu précise et variable, mais aussi de biais importants retrouvés à travers les différentes études. Ce sont souvent des biais méthodologiques, les protocoles ou les objectifs ne sont pas toujours décrits, les études comprennent un nombre trop faible de participants. Comme aucun réel consensus ne s'est établi quant à l'utilisation du terme à employer pour désigner les TMS du musicien, la recherche de la prévalence d'apparition reste difficile. De plus la prévalence diffère selon les études et les méthodes de recherche. Ainsi, les différentes études évaluent la prévalence sur des périodes variables : à vie (chronique), au cours de la vie, à 12 mois, entre 3 et 24 mois, à 4 semaines, à 7 jours ou encore ponctuelle (28). Ces variabilités ne permettent pas une mise en commun des résultats des recherches. Un des problèmes rencontrés est aussi le large spectre des troubles musculosquelettiques.

Toutefois ces diverses évaluations de la prévalence sont obsolètes dans un tel contexte sanitaire. Cette crise peut avoir un effet sur la prévalence qui peut être diminuée en raison de l'absence de représentations, de répétitions ou de la diminution des exigences. Ainsi une évaluation de la situation actuelle de la santé des musiciens semble nécessaire afin de connaître une l'évolution de celle ci..

Tab. I : Prévalence parmi différentes études

Étude	Prévalence						Catégorie (nombre)	Outil
	Au cours de la vie	À 12 mois	À 3 mois	À 4 semaines	À 7 jours	Ponctuelle		
Leaver et al. (25)		86%					Orchestre (243)	SNQ
Gomez-Rodriguez et al. (33)		94,8%		72,3%	72,3%		Général (213)	SNQ
Paarup et al. (34)		83-97%		49-63%			Orchestre (342)	SNQ
Fotiadis et al. (35)	81,6%						Orchestre (141)	SNQ
Berque et al. (29)	77,2%	45,5%				36,6%	Orchestre (101)	MPIIQM
Cyganska et al. (36)	87%	81%		71%	52%		21	MPIIQM
Shanoff et al. (37)	76,2%			27,5%		21,1%	Saxophone (109)	MPIIQM
Steinmetz et al. (38)	89,5%		62,7%			8,6%	Orchestre (408)	ENN
Kochem et Silva (39)		87%	63%		77%		Violon (106)	SNQ + DASH

SNQ : Standardized Nordic Questionnaire

MPIIQM : the Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians

ENN : Échelle de Notation Numérique

DASH : Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

### 1.2.5.2. Facteurs de risque

L'étude des facteurs de risque des TMPM reste encore compliquée tant en raison de la diversité des définitions que l'on peut retrouver mais aussi en raison de biais dans la recherche de ces derniers, soit à cause de la taille des échantillons de population soit à cause d'une méthodologie non rigoureuse ne permettant pas de conclusion claire sur la situation (13,32). Plusieurs revues systématiques se sont attelées à cette tâche. Parmi elles Chan et Ackermann (40) ont bien tenté de les investiguer et de les classer dans différents sous-groupes (modifiables / non-modifiables, physiques ou psychologiques) mais ceux-ci étaient trop vagues et trop larges. Certains facteurs de risque ont été retrouvés de façon empirique par des praticiens et thérapeutes spécialisés (41). D'autres auteurs ont évoqué des facteurs de causalité (tels que Stanhope (22)) plutôt que de parler de facteur de risque.

Une étude récente menée par Rousseau (42) synthétise une recherche des facteurs de risque dans la littérature, avec des entretiens menés auprès de 15 musiciens et d'opinion d'experts sur le sujet. Neuf grandes catégories découlent de cette triangulation : les caractéristiques individuelles, la condition physique générale, la biomécanique, la gestion de la blessure par la personne, la posture et la charge de travail, les habitudes de vie, l'environnement et enfin les facteurs psychosociaux. L'instrument est aussi un facteur inhérent à l'apparition de TMPM, qui peuvent provoquer divers PRMD en fonction de celui ci.

Les facteurs de risque interagissent entre eux : Les TMPM comme les TMS se déclarent généralement après une accumulation de plusieurs facteurs. L'introduction d'un nouveau facteur peut être l'élément déclencheur de l'apparition de douleurs. Ce facteur de risque déclencheur peut être un changement soudain dans la pratique, un nouvel enchaînement, un répertoire différent, l'augmentation du temps de jeu, ou une intensité plus élevée en prévision d'une audition, d'un concert.

### **Caractéristiques individuelles**

Ces caractéristiques comprennent les caractères non modifiables comme par exemple la prédisposition génétique (16) et les caractéristiques anthropomorphiques, l'âge ou le sexe. Comme en population générale, les femmes musiciennes seraient plus susceptibles de développer des troubles musculosquelettiques (28,41) en comparaison aux hommes. Un des autres facteurs de risque retrouvé est l'âge. Les groupes d'âge pouvant avoir un taux de prévalence les plus élevés seraient les 22-29 ans (83%) et 50-61 ans (91%) (28). Mais pour Hinkamp (11) la prévalence la plus élevée se retrouve au milieu de la carrière de l'artiste, ce qui correspond avec une responsabilité financière la plus importante.

### **Environnement de travail**

Les conditions dans lesquelles l'artiste joue peuvent être source de douleur et de tension musculaire. Que ce soit par l'assise, la ventilation, la température (40,43) ou l'espace accordé au musicien (44). Une observation des conditions de pratique est essentielle afin de trouver les différentes sources potentielles de douleurs (45). Les déplacements pour les représentations, parfois de grandes distances, sont des éléments de l'environnement du musicien qui peuvent faire surgir des TMPM. Certains musiciens comme les groupes

militaires ou les fanfares qui déambulent, soulignent l'environnement extérieur comme un des facteurs de risque. Le bruit (11), le vent et la température (40,43) mais aussi la marche qui peut d'une certaine façon être proche des exigences physiques de l'athlétisme, renvoyant une nouvelle fois vers la similarité avec les sportifs de haut niveau (11). La disposition et l'environnement sur la scène ou dans la fosse lors de représentations jouent grandement sur les phénomènes d'apparition de TPM (44).

### **Posture**

Une mauvaise posture adoptée par les membres, le tronc et la tête est un élément avec un fort retentissement. Celle-ci est déjà bien ciblée par les musiciens et bien admise dans la littérature comme étant un facteur de risque (40,46). C'est d'ailleurs l'un des premiers facteurs de risque évoqués par les musiciens interrogés. Les chaises (47) ne sont pas toujours d'un grand confort et après plusieurs heures passées à jouer assis, des douleurs peuvent se faire ressentir, que ce soit dans les jambes, le dos ou autre. Certains instruments nécessitent de placer son bras en suspension et en élévation comme par exemple l'alto ou le violon. Une position maintenue peut aussi être à l'origine de douleur (42).

### **Gestion de la blessure**

Une mauvaise gestion de la blessure peut augmenter les douleurs et les incapacités qui en découlent. Certains musiciens passent outre la douleur (48) quand celle-ci est ressentie. Ils peuvent aussi ne pas y faire attention et décider de ne pas s'y attarder. Ils ne la traitent donc pas, laissant les choses se faire, quand l'intensité de la douleur le permet et qu'elle n'a pas d'impact majeur sur le jeu. Parfois la situation du musicien ne permet pas de prendre du repos ou un arrêt dans sa pratique. Le manque de connaissances de l'atteinte et de son traitement entraîne parfois une mauvaise gestion des douleurs (21). Les musiciens ne se tournent pas toujours vers des professionnels de santé, parfois par méfiance envers le corps médical (48).

### **Biomécanique**

Les risques biomécaniques retrouvés via cette recherche menée par Rousseau (42) comprenaient la fatigue physique, une hypo ou hyper-mobilité articulaire (innée ou acquise à travers des traumatismes par exemple) mais aussi le contrôle moteur qui intervient dans les facteurs de risque de développer un TMPM.

### **Charge de travail**

Une surcharge de travail et une augmentation de l'exigence ou des temps de pratique (répétitions, concerts, pratique personnelle) peuvent être à l'origine de douleurs. Les facteurs de risque liés à la performance (15,32,40) sont des mouvements répétés, la difficulté du répertoire et de sa variation, la vitesse de jeu (lente comme rapide), de longues heures de pratique personnelle et professionnelle. L'ergonomie de travail intervient elle aussi dans cette charge de travail.

### **Conditions physiques**

L'activité physique est un élément salvateur dans l'apparition des TMPM (15,49) comme dans la grande majorité des maladies. Une pratique régulière permet de se protéger et de maintenir une bonne santé. Les recommandations de la HAS concernant l'activité sportive sont une pratique d'au moins 2h30 d'intensité modérée et cela 3 à 5 fois par semaine (50). Le sport peut toutefois être responsable de la survenue de troubles-musculo-squelettiques à trop haute intensité ou lors d'une mauvaise pratique.

L'absence de temps dédié à l'échauffement et à la récupération ont aussi été mis en avant par Baadjou (32) comme un facteur de risque de survenue de TMPM.

### **Habitudes de vie**

Tout comme pour n'importe quelle maladie, les habitudes de vie peuvent influencer favorablement l'apparition de troubles-musculo-squelettiques. Une mauvaise hygiène de vie par exemple aura une conséquence néfaste sur la santé globale et favorisera l'émergence des TMPM. Celle ci comprend un manque d'hydratation (40), une mauvaise alimentation et un mauvais sommeil (51), la consommation excessive d'alcool ou de tabac, mais aussi celle

de drogues (52) ou médicament. Les activités de loisir (31) en dehors des heures de pratique de l'instrument sont des éléments extérieurs pouvant être tout autant responsables de l'apparition de douleurs.

### **Instrument**

La prévalence de douleur varie en fonction de la catégorie d'instruments pratiqués. Le groupe des cuivres semble être le groupe avec le moins de prévalence de TMPM, en opposition au groupe des cordes dans lequel la prévalence est la plus importante (11,23,25,28). Beaucoup d'artistes jouent de multiples instruments, nécessitant alors un apprentissage, une posture et un jeu différents ce qui peut aussi être pourvoyeur de blessures. De plus dans la musique classique, mais encore plus dans la musique populaire, les interprètes ne se focalisent pas tous sur un seul répertoire musical et peuvent parfois alterner instruments et répertoires différents.

### **Psychosocial**

L'impact des facteurs de risques psychosociaux (17,18) sur les TMS a été démontré et s'applique aussi pour les TMPM. Ils s'expriment au travers des exigences liées au travail, la surcharge et la quantité de travail à fournir, les délais à respecter et les attentes en terme de qualité mais aussi les exigences émotionnelles. Ces exigences sont traduites par une insatisfaction du travail et le manque de reconnaissance des pairs et/ou du public ou encore par le manque d'autonomie. L'environnement social (53,54) peut être lui aussi un facteur de risque. Ainsi, de mauvaises relations sociales, une absence de soutien de la part de ses collègues mais aussi parfois de la hiérarchie sont de potentielles sources de TMS et de TMPM. Un sentiment d'insécurité de la situation de travail, qui s'est trouvée majorée dans cette situation sanitaire accentue le risque de développer ces troubles tout comme l'inquiétude financière (54) ou pour l'avenir professionnel.

Les musiciens sont une population présentant le risque de subir de nombreux facteurs de stress psychologiques en raison notamment de leurs représentations, l'image qu'ils dégagent face au public, la recherche perpétuelle de l'excellence musicale et le fait que, pour les plus connus, leur anonymat n'existe plus. L'anxiété (32,40) et la dépression (55) sont des facteurs potentiels favorables à l'évolution de TMPM. De plus, le fait d'être

musicien non-classique expose à un plus grand risque professionnel de dépression, d'anxiété, d'abus d'alcool et de suicide selon une étude de Berg et King (56).

Le musicien peut être sujet à un stress de façon importante en raison notamment de la représentation scénique : l'anxiété de la performance est alors essentielle à prendre en compte pour une prise en charge du musicien. L'artiste mis en avant est alors confronté au jugement du public, ou du moins à son regard. Ainsi, l'excellence est alors visée, son image étant très importante. Cette angoisse de performance peu présente dans ce contexte sanitaire peut tout de même se retrouver avec la diffusion de contenus sur les réseaux ou les enregistrements .

Depuis plus d'un an maintenant, les concerts et les représentations scéniques en public se sont arrêtées, ce qui a changé énormément le quotidien et le stress de ces professionnels de la musique. Les répétitions sont à l'heure actuelle autorisées et les cours de musique sont maintenus via des outils numériques à distance. Dans un tel contexte, où l'anxiété et la dépression sont plus marqués ces deux troubles peuvent devenir des facteurs de risque psychosociaux majeurs des TPM. Néanmoins la Covid-19 est naturellement un élément qui n'a pas été pris en compte jusque là dans la santé du musicien et les troubles-musculo-squelettiques qu'il peut rencontrer. L'apparition de ce facteur influe aussi bien sur la santé physique que psychologique, et nous pouvons alors nous demander quelles vont être les conséquences sur leur santé.

### **1.2.6. Conséquences**

#### **1.2.6.1. Sur la pratique**

Ces TPM ont pour conséquence principale la douleur mais aussi des troubles de la motricité, perte de la vitesse d'exécution, perte de contrôle, de puissance et d'endurance. Des crampes peuvent apparaître, ainsi que des gonflements et des rougeurs spécifiques (8,28). Malgré ces gênes et douleurs, les musiciens sont parfois amenés à ignorer la douleur et à continuer leur pratique. Ces douleurs peuvent menacer les capacités de jeu du musicien mais aussi leur carrière professionnelle à haut niveau. Une déficience légère résiduelle, comme par exemple un déficit de mobilité ou une perte de force ou de précision, peut influencer de façon négative sur l'avenir professionnel ou les opportunités de carrière à haut niveau (10). La notion de douleur est parfois associée à la représentation qu'a le musicien de son

niveau professionnel et des exigences de ce dernier, et elle peut être perçue comme un échec ou des capacités ou habilités inférieures (11,23).

#### **1.2.6.2. Financières**

Les conséquences économiques des TMPM pour un artiste peuvent être importantes : Ils peuvent empêcher la pratique de l'instrument lors de représentations, d'enregistrements ou de répétitions. Ces atteintes peuvent aussi provoquer l'arrêt pur et simple de la pratique à cause des douleurs, ayant pour conséquence une perte de travail du musicien, ou un reclassement professionnel. Certains musiciens se tournent alors vers l'éducation musicale au sein d'écoles ou de conservatoires ne pouvant parfois plus pratiquer eux mêmes à haut niveau. De plus on peut dénombrer que 70% des demandes d'indemnisation des travailleurs effectuées par les musiciens concernaient les troubles et atteintes musculo-squelettiques (43). Ainsi, quand bien même la douleur serait présente, l'aspect économique peut pousser le musicien à continuer la pratique même intensive de son instrument (43).

#### **1.2.6.3. Sur les activités quotidiennes**

Ces troubles peuvent avoir un impact dans la vie du musicien en dehors de la musique. Un retentissement peut être observé sur les activités de loisirs, pour des tâches ménagères ou même sur le sommeil (34).

#### **1.2.7. Différence entre classique et non-classique**

Les contraintes physiques entre le jeu classique et le non-classique, encore trop peu étudiées, sont très différentes. Les instruments composant les différents groupes ne sont pas semblables. Le classique comporte plus souvent et en plus grand nombre des joueurs de violon, de clarinette ou de cor là où le non-classique se compose en grand nombre de guitares de tous genre (43).

De plus l'environnement de travail peut lui aussi être totalement différent. Le joueur de musique non-classique peut se produire dans des endroits clos comme des bars ou des petites salles, ou des scènes plus vastes et avec plus de moyens (salle de concert, zénith,

etc) parfois même en festival (43).

La posture est différente : en général, les musiciens classiques pratiquent le plus souvent assis, en fonction de leur instrument, là où les non-classiques évoluent plutôt debout. Le jeu de scène est aussi une des grandes différences de ces répertoires musicaux. Celui-ci peut comprendre de la danse ou divers gestes contraignants comme par exemple dans le style musical du métal où on peut retrouver le head-banging qui consiste à secouer de façon répétée et rapide sa tête lors d'un show musical (57).

Il peut y avoir aussi des interactions avec le public parfois violentes pour le corps (pogo, slam etc) (43). La tenue de l'instrument peut aussi être disparate entre les deux groupes pour un même instrument.

### **1.3. Le modèle bio-psychosocial**

Le monde médical a changé de modèle, passant d'une vision focalisée sur la pathologie (au détriment du patient, de son environnement mais aussi de l'aspect psychologique et social de la maladie ou atteinte), à une vision plus globale et centrée sur le vécu du patient. Les prises en charge médicales et paramédicales s'ancrent actuellement dans un modèle bio-psychosocial, c'est à dire une prise en compte globale du patient où la santé est définie par un bien-être physique, psychologique et social. Ainsi différents facteurs entrent en jeu dans une pathologie : nous pouvons alors identifier des facteurs sociologiques, psychologiques et biologiques. Ce modèle décrit par Engel (58) à la fin des années 70 ne définit plus une maladie comme une simple pathologie, avec des interactions multiples et diverses entre le corps et l'esprit. Ces facteurs, parfois difficiles à mettre en lumière et sur lesquels il n'est pas toujours aisé d'agir, sont donc à prendre en compte aussi (59). L'environnement physique comme social a alors un impact parfois fort sur une pathologie : protecteur ou déclencheur, augmentant ou diminuant les symptômes (60). Inscire une prise en charge dans ce modèle semble alors primordial et plus adapté à l'heure actuelle. D'un point de vue de la santé publique cela permet de diminuer les dépenses de santé, accordant à ce modèle un avantage médical et économique.

Le code de déontologie du masseur-kinésithérapeute axe aussi les prises en charge vers ce modèle : "En toutes circonstances, le masseur-kinésithérapeute s'efforce de soulager les souffrances du patient par des moyens appropriés à son état et l'accompagne

moralement.” (section 4, sous-section 12, article R4321-85). En tant que soignants, notre profession nous permet d’avoir un rôle d’écoute important vis-à-vis des personnes que nous prenons en charge (temps de séance, consultations hebdomadaires,...).

Ainsi, la prise en compte des conséquences psychologiques des mesures sanitaires semble essentielle lors d'une prise en charge par le masseur-kinésithérapeute.

#### **1.4. L’impact de la COVID19 sur la population générale**

Au vu de la situation sanitaire actuelle que nous vivons, partout à travers le monde, une prise en charge centrée sur ce modèle semble une évidence. La relation forte entre l’aspect psychologique et les TMS, PRMD ou TPM pour les musiciens, est alors modifiée. L’anxiété de la performance, l’image de soi, la performance scénique sont alors remplacés par d’autres sources potentielles de stress, d’angoisse et même de dépression. Ainsi une évaluation des PRMD comme nous la connaissions avant cette crise est obsolète. Les conséquences psychologiques des confinements comme de la pandémie peuvent être nombreuses. Ces conséquences peuvent provoquer du «simple» stress, de l’anxiété, ou parfois même une dépression. Un sentiment d’isolement, la perte de motivation, des troubles du sommeil, de l’humeur ou de l’alimentation, le renfermement sur soi, ont été décrits lors d’études portant sur des situations de confinement. Hors pandémie mondiale, ces études se sont portées sur les prisonniers, militaires dans des sous-marins ou lors du confinement en Chine lié à une épidémie. Elles ont pu mettre en lumière les conséquences psychologiques s’imposant aux différentes personnes. A l’heure actuelle, la situation soulève de nombreuses questions concernant la santé psychologique des différentes populations (61).

Comme souligné par les musiciens professionnels les causes des PRMD mises en avant sont aujourd’hui modifiées. La charge de travail a évolué par l’absence de concerts, de tournées et de répétitions lors des confinements. De plus les tensions liées aux revenus financiers ont pu être accentuées. Ces interrogations autour de l’avenir professionnel ont pu avoir un effet majeur sur l’apparition de TPM et de douleurs. Ces inquiétudes existaient déjà en situation hors pandémie et avaient des conséquences négatives sur le bien-être mental des artistes. Parmi certains, le doute perdure quant au renouvellement de leur intermittence (du spectacle), aux conséquences financières personnelles ou pour les divers lieux de représentation (salle, festivals, théâtre, opéra).

Afin d'analyser l'impact de la Covid-19 plusieurs échelles d'anxiété et dépression ont été utilisées à travers la littérature. Nous retrouvons notamment la Corona Anxiety Scale (62) ou la Covid-19 Anxiety Syndrome Scale (63) (C-19ASS) qui sont des échelles spécialement développées pour la Covid-19. D'autres études ont préféré utiliser des échelles standards et non spécifiques à la situation sanitaire afin de comparer les résultats obtenus avec des précédentes études.

**Tab. II : échelles d'anxiété liée à la Covid19 utilisées dans la littérature**

Échelles	Utilisée par	Effectif / Population
Impact of Event Scale-Revidés (IES-R)	Wang et al. (64)	1210 / Chine
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	Özdin et Bayrak (65)	343 / Turquie
Health Anxiety Inventory (HAI)	Özdin et Bayrak (65)	343 / Turquie
Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7)	Huang et Zhao (66)	7236 / Chine
	Gao et al. (67)	4872 / Chine
	Choi et al. (68)	774 / Hong Kong
Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)	Choi et al. (68)	774 / Hong Kong
Well-Being Index (WHO-5)	Gao et al. (67)	4572 / Chine
Self-raiting Anxiety Scale (SAS)	Lei et al. (69)	1593 / Chine
Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)	Wang et al. (64)	1210 / Chine
	Ozamiz-Etxebarria et al. (70)	976 / Espagne
Coronavirus Anxiety Scale (CAS)	Lee et al. (71)	775 / USA
COVID-19 Anxiety Syndrome Scale (C-19 ASS)	Nikčević et Spada (63)	292 / USA

Ces études ont pu montrer divers impacts, notamment sur l'alimentation, le sommeil, l'anxiété et dépression (voire des idées suicidaires), le sentiment d'isolement social et un repli sur soi, un rythme de vie modifié avec parfois une perte de motivation (perte d'objectif,

attentes moins importantes. La fatigue est un élément très présent dans ces divers impacts. Nous pouvons retrouver des modifications de l'humeur, avec des comportements plus violents, de l'énerverment, une baisse du moral, etc.

Ces différents troubles peuvent être retrouvés parfois chez les musiciens de façon plus importante qu'en population générale (72) : troubles alimentaires et du sommeil, de l'anxiété et du stress. Mais nous ne pouvons savoir comment ces divers troubles peuvent s'exprimer dans ce contexte et plus spécifiquement dans cette population. Néanmoins, nous n'avons que très peu de recul sur la situation et ses conséquences sur la société et sur l'individu à si grande échelle. La population des musiciens est une des populations les plus touchées par ces variations de mode de vie qui s'appliquent actuellement. D'un point de vue professionnel, tout a dû être modifié et repensé par les artistes, modifiant ainsi l'expression des TMPM dans cette catégorie professionnelle. On peut supposer que l'anxiété des musiciens à propos de leur situation devrait être plus marquée qu'à l'accoutumé.

Le retour à « la vie normale » tant attendu pourrait engendrer des douleurs liées aux TMPM et à une pratique modifiée depuis maintenant plus d'un an. Les changements de la pratique et les conséquences psychologiques pourraient entraîner des impacts physiques et sur la performance de jeu des artistes.

Nous pouvons alors nous demander quel est l'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes ?

## **2. MATERIEL ET METHODE**

### **2.1. Stratégie de recherche**

Notre recherche dans la littérature scientifique s'est établie grâce à différentes bases de données: MEDLINE (PubMed), Cochrane, Pedro, et Sciencedirect, en utilisant une équation de recherche telle que : («*PRMD*» or «*playing-related musculoskeletal disorders*» or «*music related*», «*performance related*» or «*musculoskeletal disorders*» or «*musculoskeletal diseases*») and («*musician*») and («*professional*») and («*adult*») and («*prevalence*» or «*risk factor*»). Afin de compléter cette recherche nous avons employé d'autres termes comme «*instrumental athlete*», «*classical*» or «*orchestral*», «*non-classique*» or «*popular*» pour désigner les musicien et pour investiguer les facteurs de risque spécifiques à la crise «*Covid-19*» or «*Coronavirus*» or «*SARS-CoV-2*». Les termes MeSH utilisés ont été «*Occupational diseases*», «*Musculoskeletal diseases*», «*Risk factor*», «*Prevalence*» «*Music\**». Les dates de publication des articles s'étendaient de 1991 à 2021. La recherche s'est effectuée sur une période s'étalant de février 2020 à avril 2021.

### **2.2. Méthode**

#### **2.2.1. Critères d'inclusion et d'exclusion**

Concernant la population, nous avons fait le choix de nous intéresser aux musiciens professionnels, adultes francophones et de tout répertoire musical et de tout instrument. Ainsi les critères d'exclusion étaient : un âge inférieur à 18 ans, les musiciens amateurs, les étudiants en école de musique, conservatoire ou en formation musicale, et toute langue autre que le français. Le nombre d'années de pratique de l'instrument (au niveau personnel ou professionnel) n'était pas l'une des limites.

#### **2.2.2. Recrutement**

Le recrutement s'est fait dans un premier temps avec nos contacts et connaissances personnelles. Par la suite nous avons contacté des conservatoires, salles de spectacles, orchestres et divers groupes musicaux. La prise de contact s'est faite par mail (ANNEXE I disponible en format numérique), contenant un lien vers la page internet du questionnaire.

### **2.2.3. Critères d'évaluation primaires et secondaires**

Le questionnaire disponible sur internet sur le site Onlinesurveys, était composé de 4 questionnaires comprenant le *Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians* (MPIIQM), le *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), *Spielberger's Trait Anxiety Inventory* dans sa forme Y (STAI-Y) et la *Covid-19 Anxiety Syndrome Scale* (C-19ASS)

Le MPIIQM de Berque (29), qui est un questionnaire spécifique aux troubles musculosquelettiques des musiciens (ANNEXE II disponible en format numérique), est validé pour sa version anglaise. Nous utiliserons une version française dont la traduction n'a pas été validée.

L'*Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) est un court questionnaire validé en version anglaise (73) et française (74) (ANNEXE III disponible en format numérique). Ce questionnaire permet de mesurer un risque important de développer de l'anxiété ou une dépression. Un score est calculé selon ces deux risques et est composé de 7 questions sur l'anxiété et 7 autres pour la dépression. Chaque réponse est cotée sur une échelle de Likert en 4 points le score allant de 0 («jamais») à 3 («la plupart du temps»). Le total est compris entre 0 et 21, un total entre 0 et 7 reflète l'absence de symptômes d'anxiété, de 8 à 10 un degré modéré et si le score est supérieur ou égal à 11 le sujet présente un nombre significatif de symptômes anxieux ou dépressifs.

Le STAI-Y, *Spielberger's Trait Anxiety Inventory* dans sa forme Y (75) est un outil mesurant l'état (AE) ou le trait d'anxiété (AT) (ANNEXE IV disponible en format numérique). Dans cette étude nous utiliserons l'échelle AE afin de mesurer l'anxiété comme état émotionnel en lien avec une situation donnée et précise, que ce soit à travers un sentiment d'appréhension, d'inquiétude, ou de tension). Cela permettra d'évaluer l'anxiété liée à situation de la Covid-19. Une échelle de Likert en 4 points est utilisée afin de coter les réponses de 1 pour le degré le plus, compris entre 20 et 80, les groupes distingués sont très faible  $\leq 35$ , faible 36-45, moyen 46-55, élevé 56-65 et très élevé si  $\geq 65$ .

Et enfin la C-19ASS (ANNEXE V disponible en format numérique), développée spécifiquement suite à la Covid-19 (63). Le score de ce questionnaire est divisé en deux parties avec une partie persévérance et une partie évitement comprenant respectivement 6 et 3 questions. Les scores sont ainsi compris entre 6 et 30 pour la persévérance et 3 et 15

pour l'évitement. Les réponses sont cotées elles aussi sur échelle de Likert en 5 points 1 correspondant à « pas du tout » et 5 « presque tous les jours ». La traduction de ce court questionnaire a été réalisée par nos soins (disponible via l'ANNEXE V en format numérique)

A la fin du questionnaire, le musicien professionnel avait la possibilité, si il souhaitait de laisser ses coordonnées afin que l'on puisse le contacter pour un entretien secondaire au questionnaire. L'entretien construit autour de trois parties (générale, physique et psychologique) était composé de vingt-quatre questions ouvertes (ANNEXE VI disponible en format numérique). Celui-ci aborde la notion de troubles musculosquelettiques, de leurs conséquences, leurs facteurs de risque mais aussi les aspects psychologiques associés à leur métier. Des questions autour de la crise sanitaire du Coronavirus (organisation liée au confinement, impact émotionnel et professionnel) composent la partie sur les généralités. L'entretien se compose de 7 questions d'ordre général, 4 questions sur le travail et les conséquences de la Covid-19, 8 questions sur la santé physique et plus spécifiquement sur les PRMD / TMPM, et enfin 5 questions sur la santé psychologique. Les entretiens se sont déroulés soit via téléphone ou en visioconférence (Skype). Le temps d'entretien variait de 29 minutes à 55 minutes avec une durée moyenne de 40 minutes. Lors du pré-test, le temps de réalisation a été de 42 minutes. Les personnes interrogées ont été sélectionnées parmi les premiers répondants en prenant soin de choisir divers styles musicaux. Nous retrouvons des musiciens de différents styles musicaux : 3 de jazz, un classique, un symphonique, un de musique populaire mélangeant rock pop et électro. Différents âges : 26, 35,46, 48, 59 et 66 ans. Différents instruments : contrebasse, guitare, violon, alto. Mais aussi des multi-instrumentalistes avec pour l'un clarinette et saxophone, et pour l'autre guitare et piano.

### **2.3. Matériel nécessaire**

Un dictaphone a été utilisé pour enregistrer l'entretien afin de permettre une retranscription (avec accord préalable des musiciens). Les pistes audio des entretiens ont été supprimées après retranscription.

Le logiciel Excel (2007) a été utilisé pour le traitement des données du questionnaire.

## **2.4. Aspects réglementaires et éthiques**

### **2.4.1 Demande au comité d'éthique**

Afin de permettre la réalisation de cette étude, une demande a été formulée auprès du comité d'éthique, le *Liverpool John Moores University Research Ethic Committee* (ANNEXE VII disponible en format numérique). Elle a été envoyée le 21 novembre 2020, et dont la réponse favorable a été obtenue le 25 novembre.

Cet accord du comité d'éthique était nécessaire pour permettre de sonder cette population, selon la loi Jardé (de niveau 3) et d'entreprendre des recherches observationnelles.

Préalablement au questionnaire, les buts et objectifs de l'étude étaient formulés sur le site ainsi que les coordonnées des différents acteurs, permettant donc aux musiciens de prendre contact en cas d'interrogations ou de tout autre problème auquel ils auraient pu être confrontés. De plus, avant l'entretien, un lien était envoyé aux musiciens permettant de remplir le formulaire de consentement nécessaire avant le début de l'interview. Les consentements étaient recueillis sur le même site que le questionnaire (Onlinesurveys). Les entretiens sans consentement rempli n'auraient pas été compris dans l'étude des résultats.

La réalisation de cette étude s'est faite sous couvert de Céleste Rousseau, doctorante à la LJM University, et sera intégrée dans le cadre de sa thèse portant sur la santé du musicien.

Les résultats du questionnaire et des entretiens ont été anonymisés de manière à ne pas reconnaître les participants de l'étude et des numéros leur ont été attribués. Les lieux de vie, de travail, ainsi que les noms ont été effacés et/ou remplacés.

### **2.4.2. Conservation des résultats**

Ils ont été gardés sur ordinateur et disque dur utilisés uniquement par une personne et aucune autre personne n'a eu accès aux informations confidentielles.

Les pistes audio des entretiens n'ont pas été conservées après retranscription.

## **2.5. Présentation des participants**

### **2.5.1. Questionnaire**

Le nombre de répondants au questionnaire a été de 195, deux réponses ont été exclues par manque d'informations. L'âge moyen des participants est de  $43 \pm 11,6$  ans, 35% étaient des femmes et 64% des hommes (1% de répondants «autres»).

#### **2.5.1.1 Instrument**

Les instruments ont été classés par grandes familles parmi cordes, vents, percussions et claviers. Le détail des instruments est disponible en annexe via le format numérique (ANNEXE VIII). Un des participants de l'étude pratiquait de la musique assistée par ordinateur (MAO). Nous avons choisi de l'affilier à la famille des claviers en raison de la posture, de la technique de pratique, de schéma moteur.

#### **2.5.1.2. Répertoire musical**

Les résultats obtenus montrent que 66,7% des personnes incluses pratiquent un jeu dans un répertoire classique, 30,7% non-classique et seulement 2,6% un répertoire mixte.

Parmi le répertoire classique nous pouvons retrouver des répondants ne différenciant pas le style, des joueurs de baroque, romantique, contemporain, protocolaire ou encore des ballets et/ou opéra. Le regroupement des styles de musique non-classique comprend des joueurs de Jazz, Pop, Électro, Rock, Soul, Funk, Blues, Expérimental, Etno, Improvisation mais aussi des styles non définissables tels que «compositions», «différent», «actuelles», «varié», «musiques nouvelles», «variétés», «anciennes», ou encore «plusieurs styles».

#### **2.5.1.3. Statut**

Concernant les réponses «Autre» à la question du statut professionnel, nous retrouvons quatre étudiants, un retraité, trois indépendants, deux professeurs de musique (dont un compositeur), et un chauffeur livreur, n'ayant pu avoir un renouvellement de son intermittence du spectacle en raison de la crise sanitaire.

### 2.5.1.4. Présentation des répondants au questionnaire

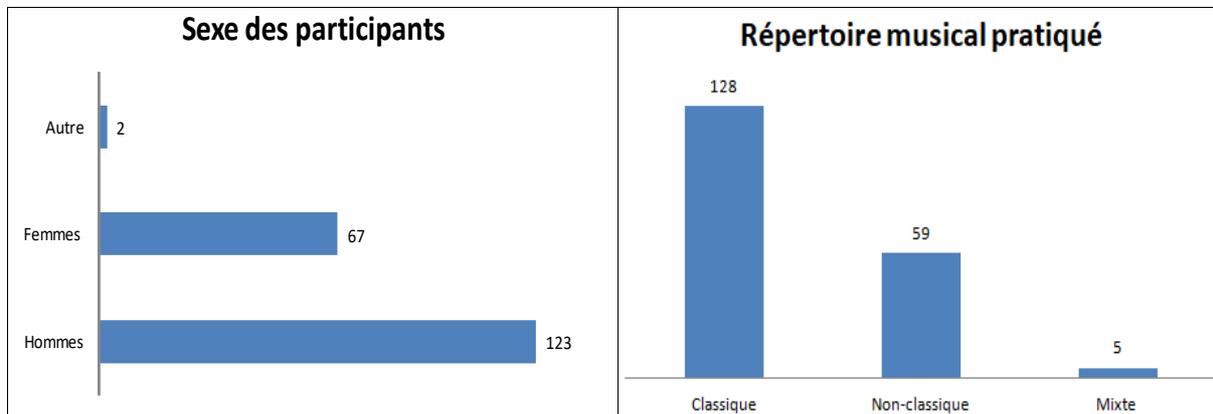


Fig a. : Sexe des participants

Fig b. : répertoire musical pratiqué

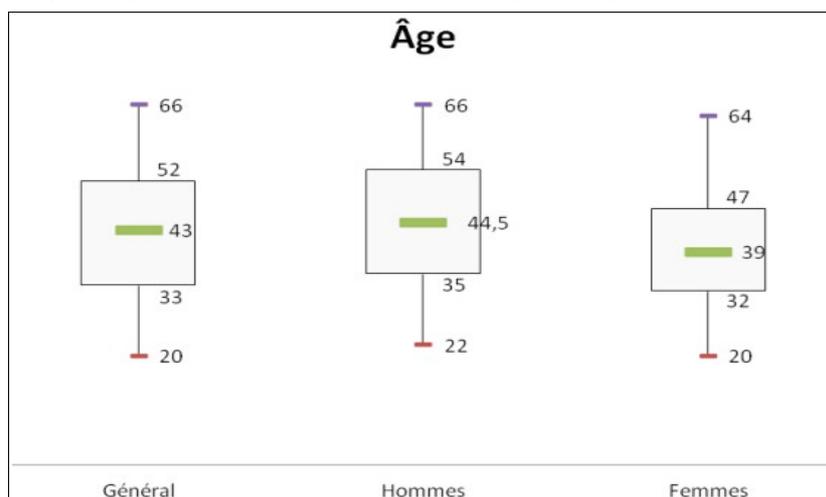


Fig c. : Âge des participants

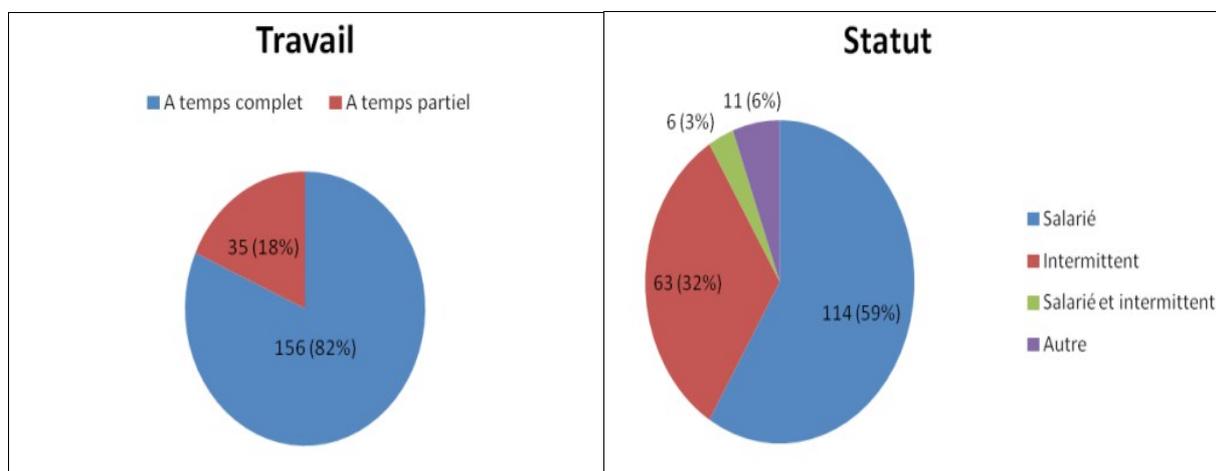


Fig d. : travail des participants

Fig e.: Statut salarial

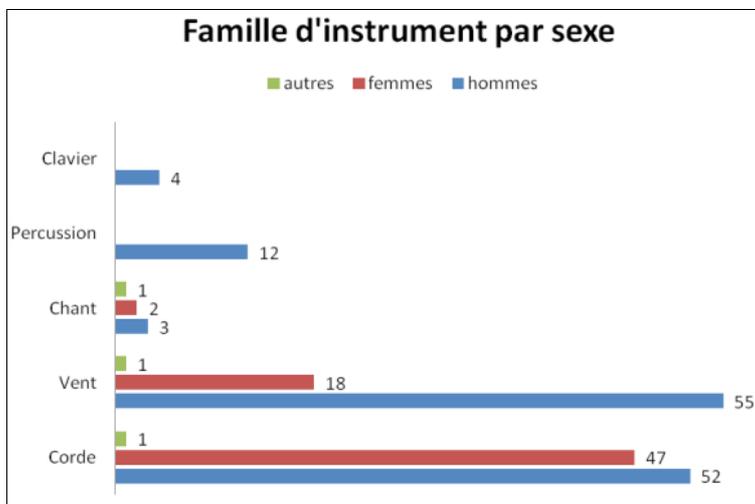


Fig f : famille d'instrument par sexe

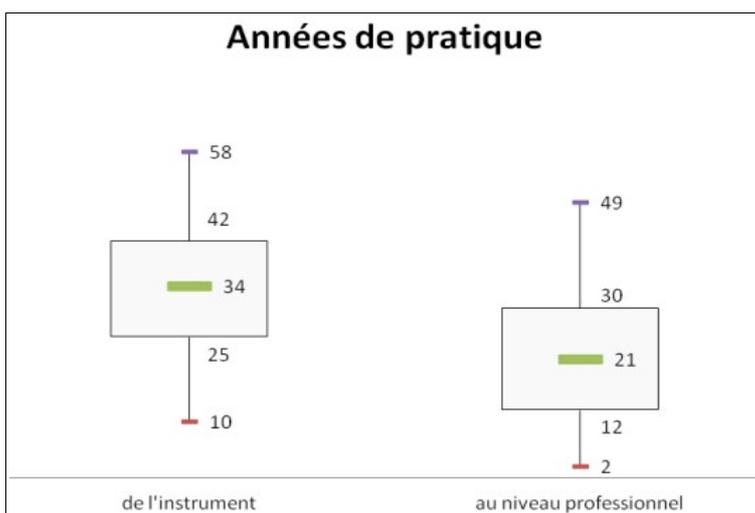


Fig g. : Nombre d'années de pratique

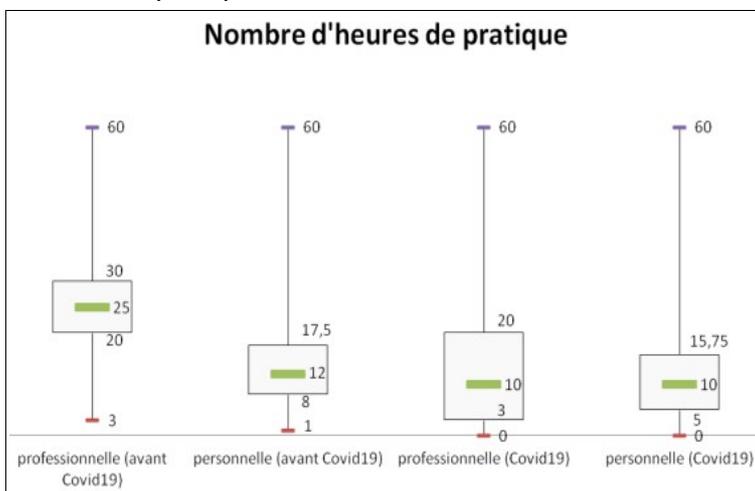


Fig h. : Nombre d'heures de pratique avant/pendant la Covid-19

### **2.5.2. Entretiens**

Six musiciens ont participé aux entretiens : 5 hommes et 1 femme, de 46,7 ans en moyenne (allant de 26 à 66 ans). Deux musiciens jouent de la guitare (l'un joue aussi du piano), une de la contrebasse, un de l'alto, un du violon et le dernier joue de différents : clarinettes et de saxophones. Un des participants joue de trois styles : du rock, de la pop et de l'électro, deux autres évoluent dans un répertoire classique, les trois derniers du jazz dont l'un joue aussi bien dans un répertoire classique. Concernant leur statut un est en free-lance, deux salariés et trois intermittents mais tous travaillent à temps complet.

## **3. RESULTATS**

### **3.1. Questionnaire**

#### **3.1.1. Prévalence**

D'après les réponses à notre questionnaire, les PRMD chez les musiciens professionnels ont déjà touché 127 personnes sur 193, soient 67,1%. Mais cette seule prévalence de suffit pas pour observer les PRMD. La prévalence à 12 mois est de 42,5%, à 4 semaines de 23,8% et à 7 jours de 21,7%. Nous pouvons donc observer une baisse de la prévalence globale entre 12 mois d'une part et 4 semaines et 7 jours d'autre part. Le temps alloué à la pratique personnelle de son instrument a lui aussi quelque peu diminué passant d'une moyenne de 14h par semaine à 12h par semaine.

##### **3.1.1.1. En fonction du sexe**

Une différence de prévalence a elle été retrouvée dans notre étude, puisque celle ci est plus élevée chez les femmes. Pour la question «avez-vous déjà eu un PRMD?» 74% d'entre elles ont répondu par l'affirmative contre 61% des hommes. Concernant la prévalence à 4 semaines 26,8% ont souffert de PRMD contre 22,7% des hommes. La prévalence à 7 jours s'élevait à 26,8% pour les femmes contre 19,5% des hommes. Pour la prévalence à 12 mois, elle est quant à elle est plus élevée chez les hommes avec 43% contre 40,2%. Plus d'hommes ont été interrogés que de femmes (123 contre 67).

### 3.1.1.2. En fonction de l'âge

L'âge moyen des interrogés ayant répondu par la positive au fait d'avoir déjà ressenti des PRMD est de  $42,7 \pm 11,9$  ans, et ceux par la négative de  $43,7 \pm 10,8$  ans. L'âge moyen des personnes ayant ressenti des PRMD est de  $41,3 \pm 12,6$  ans, pour les PRMD des douze derniers mois,  $42,4 \pm 12,1$  ans pour les quatre dernières semaines et de  $42,1 \pm 12,2$  ans pour les sept derniers jours. Pour les négatifs, l'âge est de  $44,2 \pm 10,7$  ans à douze mois, de  $43,2 \pm 11,4$  ans à quatre et de  $43,2 \pm 11,4$  ans à sept jours.

En classant les participants en quatre groupes délimités par les quartiles de l'âge global (fig.c) nous pouvons observer la distribution de ces prévalences.

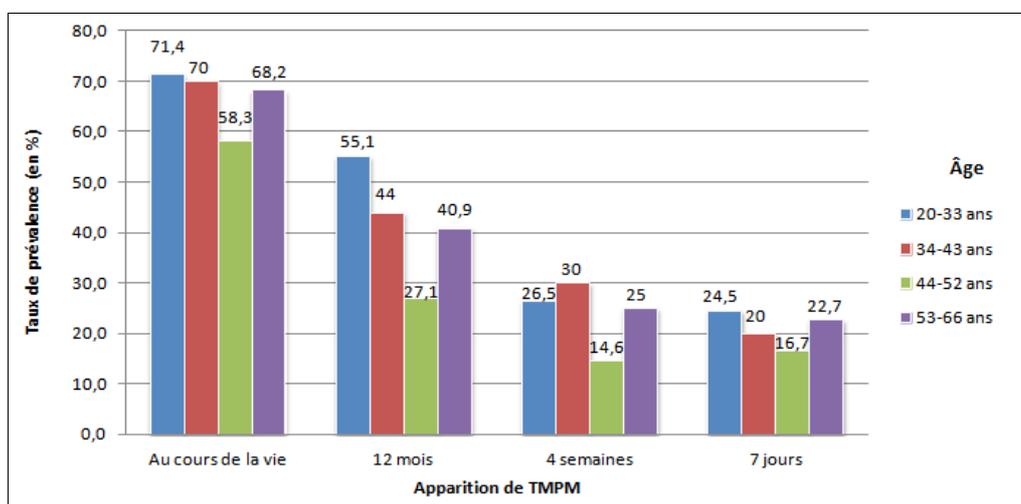


Fig i. : Prévalence en fonction de l'âge

### 3.1.1.3. En fonction de la famille de l'instrument

Tab III : Prévalence selon l'instrument

	Au cours de la vie	12 mois	4 semaines	7 jours
Cordes	74%	43%	27%	24%
Vents	58,1%	39,2%	20,3%	20,3%
Percussions	66,7%	66,7%	25%	25%
Claviers	25%	25%	25%	25%
Un instrument	67%	41,6%	24,30%	21%
Multi instruments	62,5%	62,5%	12,5%	37,5%

### 3.1.1.4. En fonction du répertoire musical

Tab IV : Prévalence selon le répertoire musical

Apparition des TMPM	Classique	Non classique
Au cours de la vie	68,8%	62,7%
12 mois auparavant	38,3%	47,5%
4 semaines	23,4%	20,3%
7 jours	21,1%	16,9%

Peu d'artistes jouaient aussi bien des deux catégories de musique. Parmi les cinq concernés la totalité ont déjà eu des TMPM et quatre ont répondu positivement à l'apparition d'un trouble musculo-squelettique dans les 4 dernières semaines et les 7 derniers jours.

### 3.1.2. Localisation

15 personnes affirmaient avoir plus d'une zone douloureuse soit près de 29,4% et plus de 2 zones pour 28 personnes (55%). La zone décrite comme la plus douloureuse est naturellement celle avec la plus haute prévalence soit la région cervicale pour 9 participants sur 48 (18,8%), puis l'épaule gauche (face antérieure) pour 7 répondants (13,7%). En troisième et quatrième positions se trouvent l'épaule gauche dans sa face postérieure (11,8%) et les lombaires (9,8%). La localisation préférentielle des douleurs pour les 21 joueurs de cordes frottées (violon, violoncelle, alto) est l'épaule gauche et les cervicales à 28,6%, cependant les trois contrebassistes n'ont pas été comptés pour des raisons de posture différente avec les autres instruments à cordes frottées. Pour les 19 joueurs d'instruments à vent ces zones étaient similaires et touchant 37,8% d'entre eux.

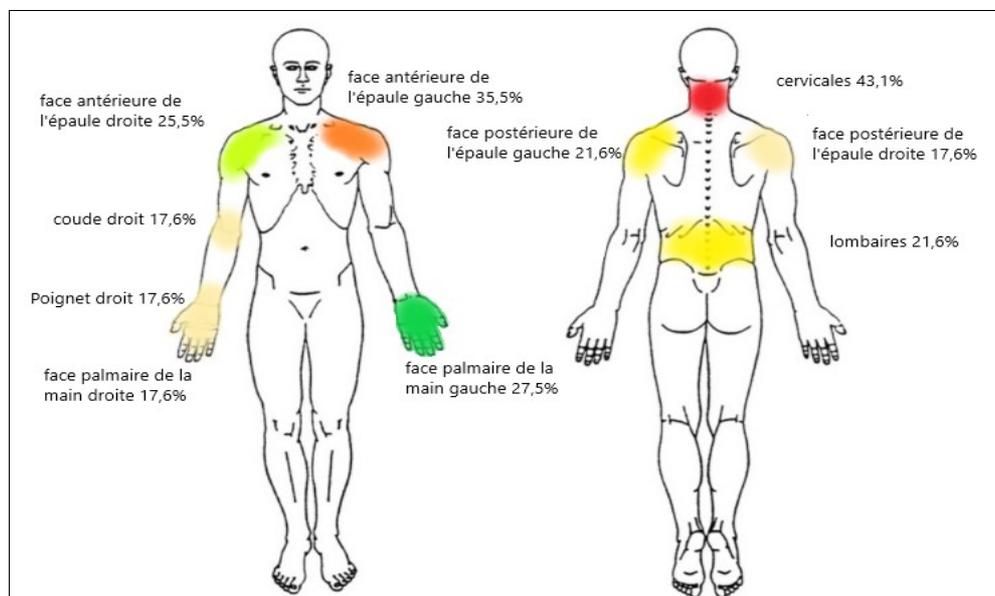


Fig j : localisation de la douleur (en %)

### 3.1.3. Incidence

#### 3.1.3.1 De la douleur

L'évaluation de la douleur via une échelle numérique, provient des réponses des sujets ayant répondu de façon positive aux questions : «Avez-vous eu des douleurs/problèmes ayant affecté votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ces 4 dernières semaines ?» et / ou «Avez-vous actuellement (dans les 7 derniers jours) des douleurs/problèmes qui affectent votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ?»

Tab. V : cotation de la douleur la semaine passée

Douleur (/10)	Moyenne	Médiane
A son maximum	5,5 ± 1,9	6
A son minimum	1,8 ± 1,5	2
En moyenne	3,8 ± 1,9	4
Actuellement	2,6 ± 2,4	

### 3.1.3.2 Sur le jeu

L'influence des TPM est évaluée grâce à 5 questions sur l'incidence de la douleur sur la pratique et la vie du musicien. Ces variables sont : l'humeur, la joie de vivre, l'utilisation de la technique, jouer avec les symptômes et enfin le niveau de jeu. Ces conséquences sont évaluées via une échelle numérique comprise entre 0 et 10, 10 étant une influence complète et 0 aucune influence.

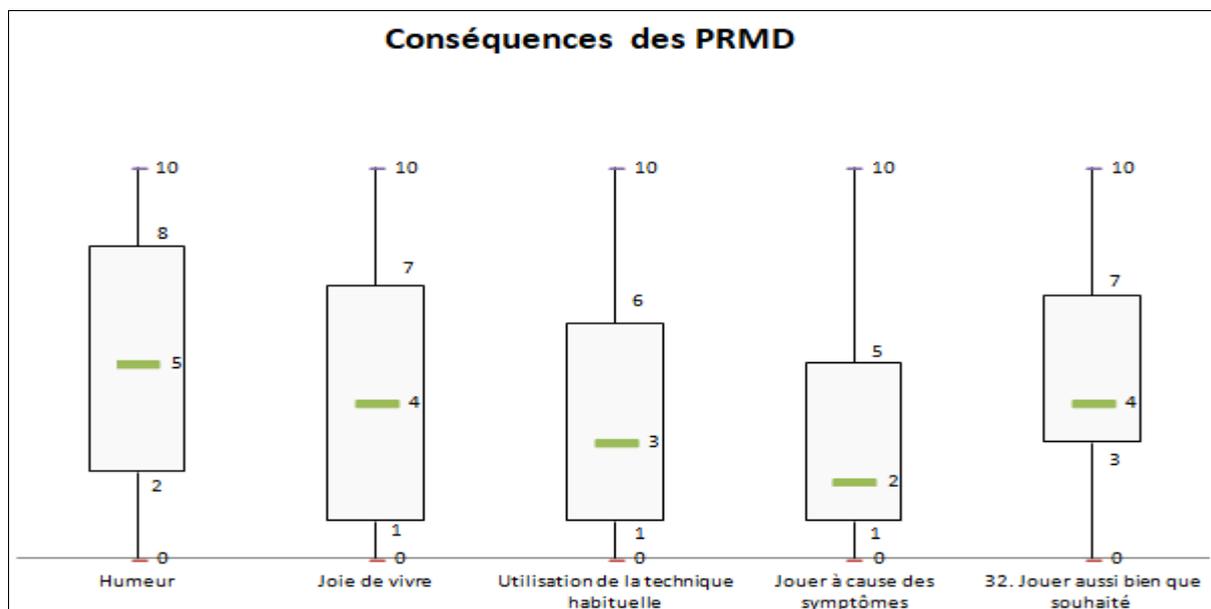


Fig k. : Conséquences des PRMD dans l'échantillon global

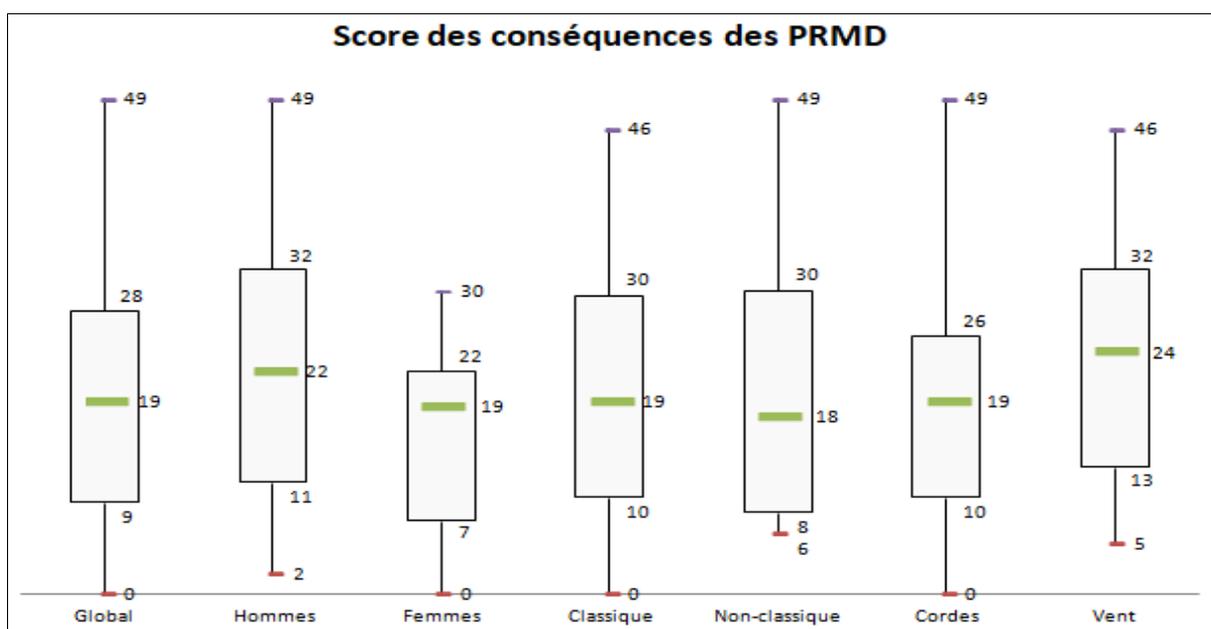


Fig l. : score des conséquences des PRMD par variables

Le score moyen des conséquences des PRMD ou TPM est de  $20 \pm 12,5$ . Les conséquences semblent plus importantes chez les hommes que chez les femmes avec une moyenne à  $22 \pm 13,3$  et  $16 \pm 9,5$ .

Au regard du répertoire musical ces retentissements ne semblent pas différents chez les joueurs classiques ( $20 \pm 12,2$ ) et les non-classiques ( $22 \pm 16,9$ ). Pour les 3 musiciens mixtes dans le répertoire de musique la moyenne est de  $27 \pm 7,6$ .

Si l'on compare les instruments, nous pouvons observer que la famille des instruments à vent ont d'une façon générale des conséquences plus importantes sur leur jeu, leur humeur et leur joie de vivre. La moyenne des vents est à  $24 \pm 13,5$  et celle des cordes à  $19 \pm 12,1$ .

### 3.1.4. Hospital Anxiety and Depression Scale

#### 3.1.4.1 Anxiété

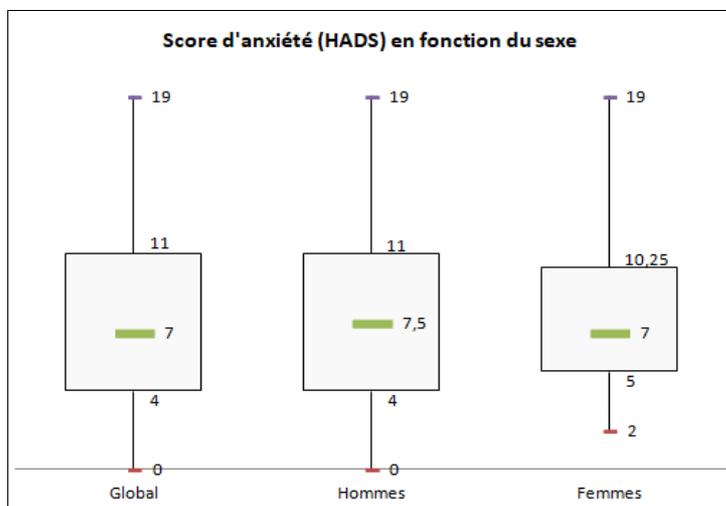


Fig. m : score d'anxiété (HADS) en fonction du sexe

97 participants (50,3%) ne présentaient pas de symptômes d'anxiété, 45 des symptômes modérés (23,3%) et 51 un nombre significatif de symptômes anxieux (26,4%). L'anxiété est en moyenne évaluée à  $7,9 \pm 4,3$ .

Le score moyen des hommes est de  $7,6 \pm 4,3$  et celui des femmes de  $8,1 \pm 4,2$ .

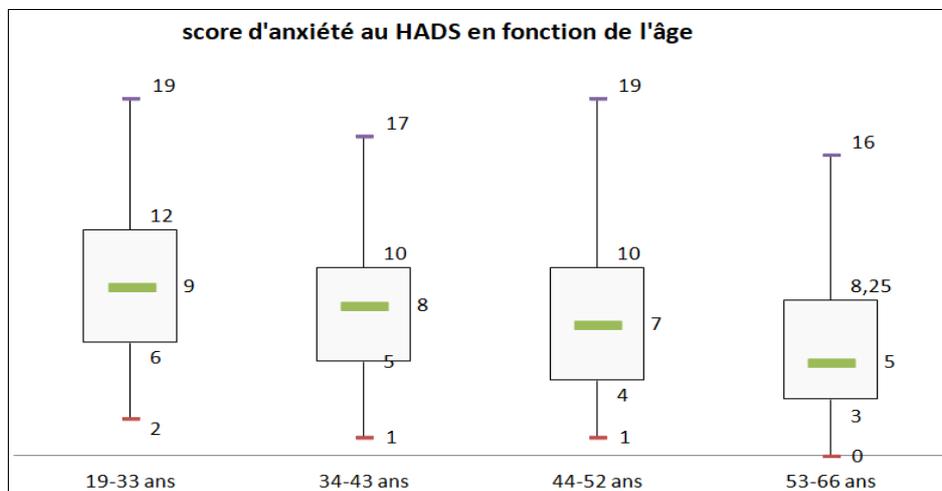


Fig 0 : score d'anxiété au HADS en fonction de l'âge

Nous avons formé des groupes au sein des participants en se basant sur les quartiles de cette même population afin d'avoir un nombre semblable. Ces quatre groupes sont les 20 - 33 ans, 34 - 43 ans, 44 - 52 ans et 53 - 66 ans.

Tab VI : score moyen d'anxiété en fonction de l'âge

Catégorie d'âge	20 – 33 ans	34 – 43 ans	44 – 52 ans	53 – 66 ans
Moyenne	9,4 ± 4,4	8 ± 3,8	7,5 ± 4	6,3 ± 4,4

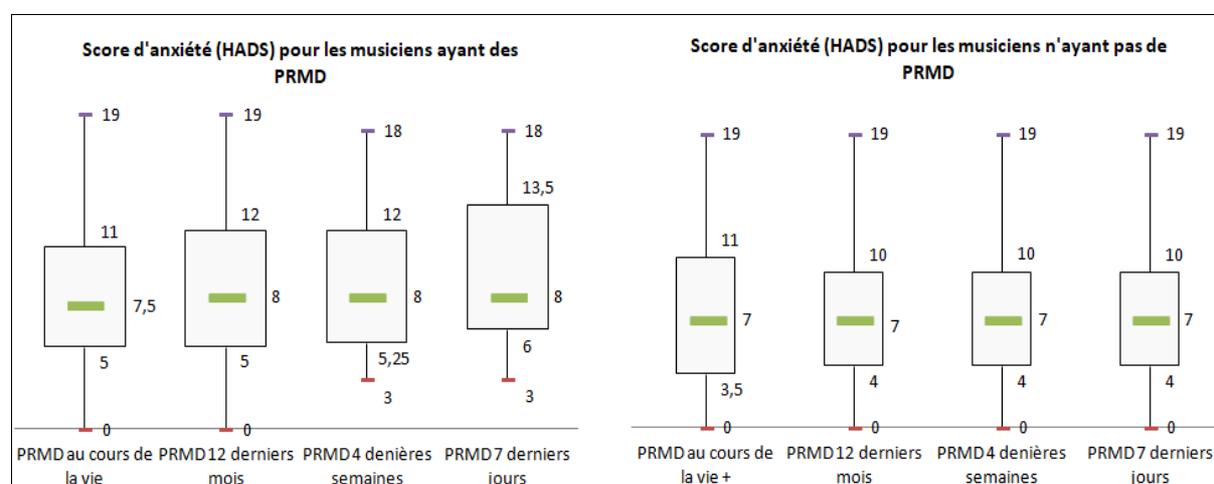


Fig 0 : score d'anxiété (HADS) pour les PRMD+ et les PRMD-

### 3.1.4.2. Dépression

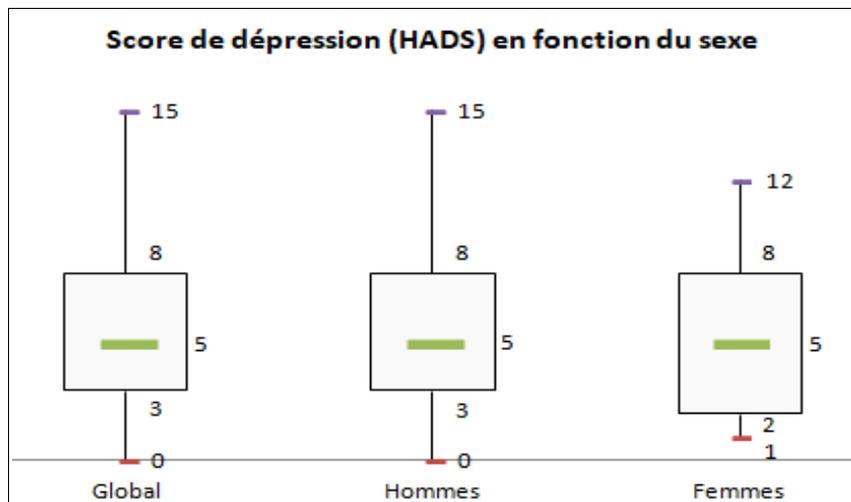


Fig p : score de dépression (HADS) global et en fonction du sexe

La moyenne au score de dépression du HADS s'établit à  $5,4 \pm 3,4$ . Seuls 18 participants (9,3%) présentaient un score supérieur à 11, démontrant un nombre significatif de symptômes, 37 un nombre modéré (19,2%) et 138 aucun symptôme dépressif (71,5%). Le score moyen de dépression chez les hommes est de  $5,4 \pm 3,4$  et les femmes de  $5,3 \pm 3,5$ .

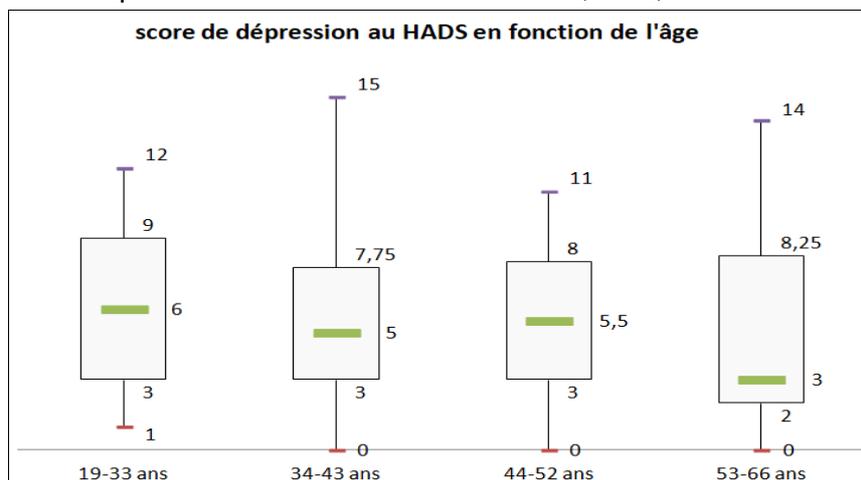


Fig q : score de dépression au HADS en fonction de l'âge

Tab VII : score moyen de dépression en fonction de l'âge

	20 – 33 ans	34 – 43 ans	44 – 52 ans	52 -66 ans
Moyenne	$5,8 \pm 3,5$	$5,8 \pm 3,5$	$5,3 \pm 2,5$	$4,8 \pm 3,9$

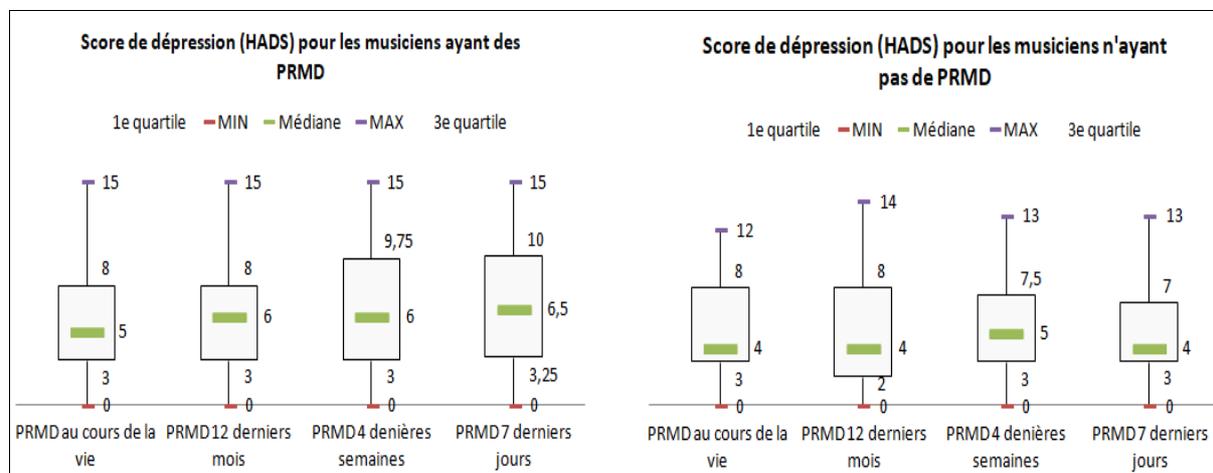


Fig r : score de dépression (HADS) pour les PRMD+ et les PRMD-

### 3.1.5. Spielberger's Trait Anxiety Inventory

#### 3.1.5.1. En fonction du sexe

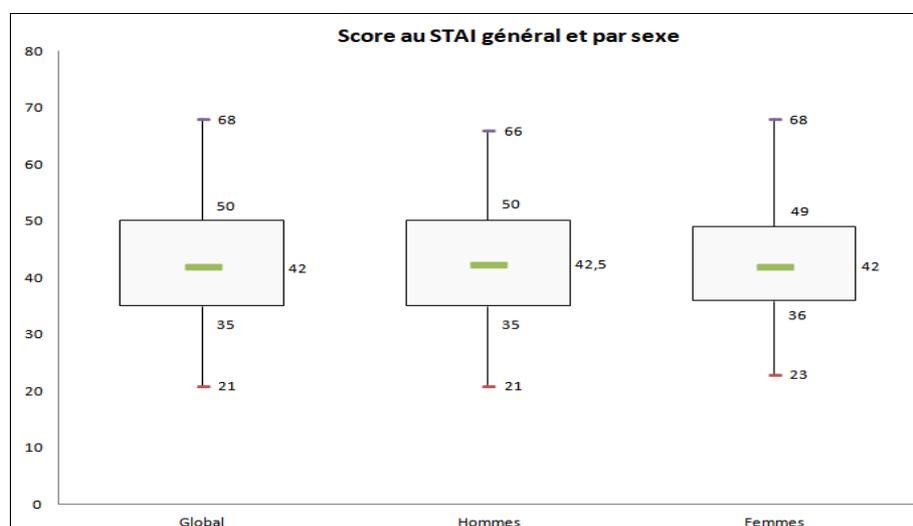


Fig s : score STAI général et par sexe

Le score moyenne au STAI-Y est de  $19,8 \pm 11,9$ . Le groupe «très faible» est constitué de 53 personnes, celui du «faible» de 64, le groupe «moyen» de 52, l'«élevé» de 20 et enfin 4 personnes présentent un état émotionnel d'anxiété «très élevé».

La moyenne chez les hommes s'élève à  $43 \pm 10,2$  et de  $42,9 \pm 11$  pour les femmes.

**3.1.5.2. En fonction de l'âge**

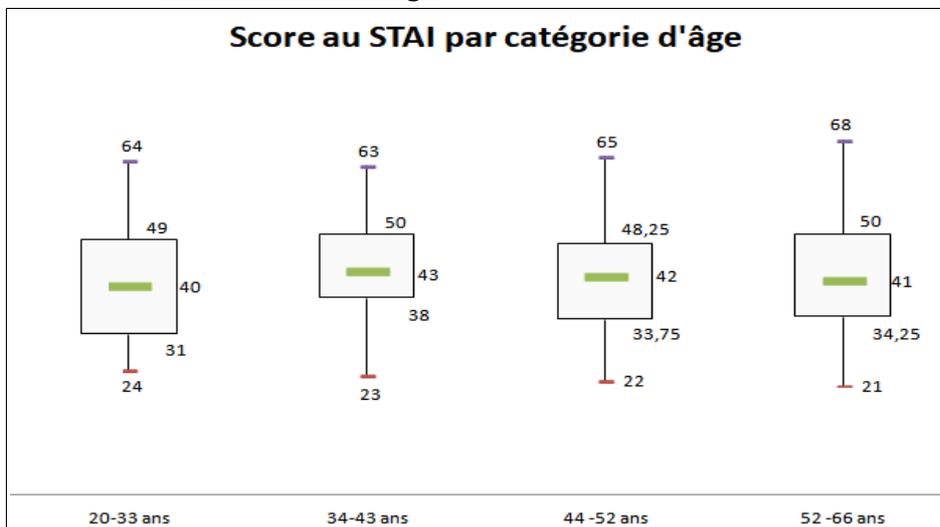


Fig t : score au STAI par catégories d'âge

Tab VIII : score moyen en fonction de l'âge

	20 – 33 ans	34 – 43 ans	44 – 52 ans	52 -66 ans
Moyenne	41 ± 10,4	43,3 ± 9,4	41,6 ± 10,1	43,4 ± 12,4

**3.1.5.3 En fonction des TPM**

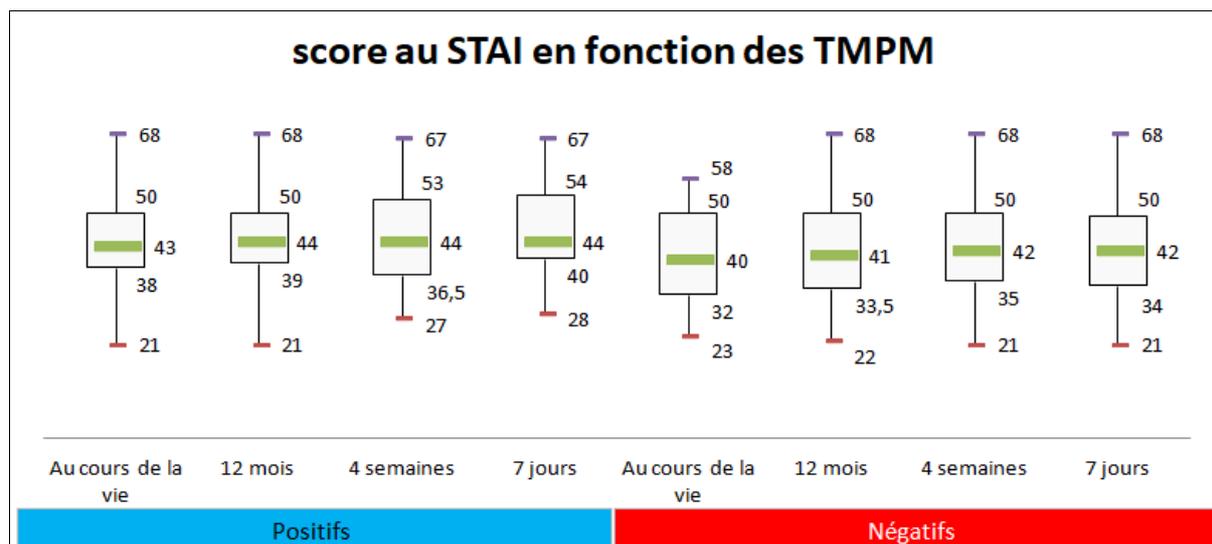


Fig u : score au STAI en fonction des TPM

### 3.1.6. Covid-19 Anxiety Syndrome Scale

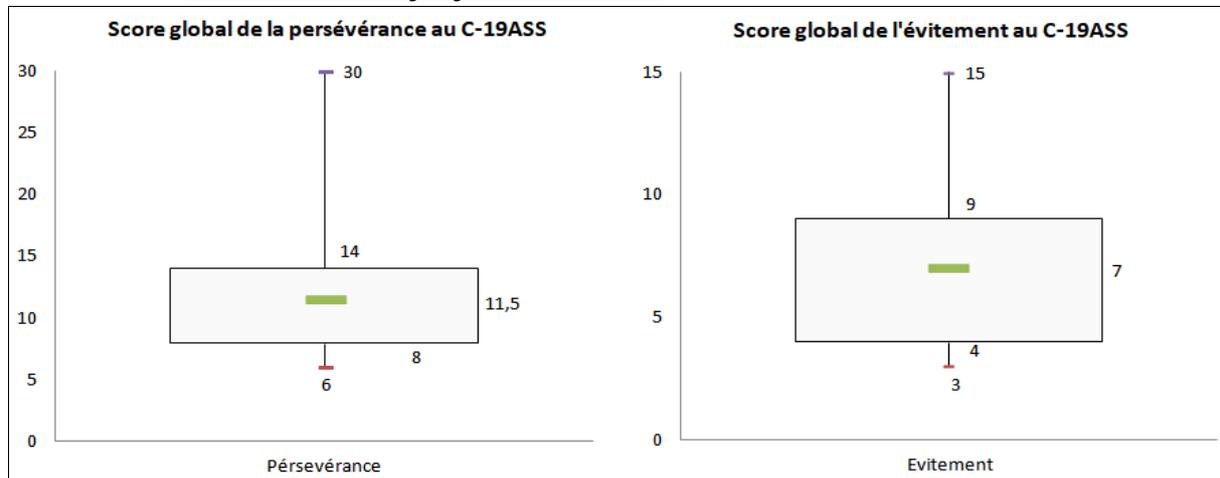


Fig.v : score global des items du C-19ASS

Le score moyen global s'élève à  $11,7 \pm 4,5$  pour la persévérance et  $6,9 \pm 3,5$  pour l'évitement.

#### 3.1.6.1. En fonction du sexe

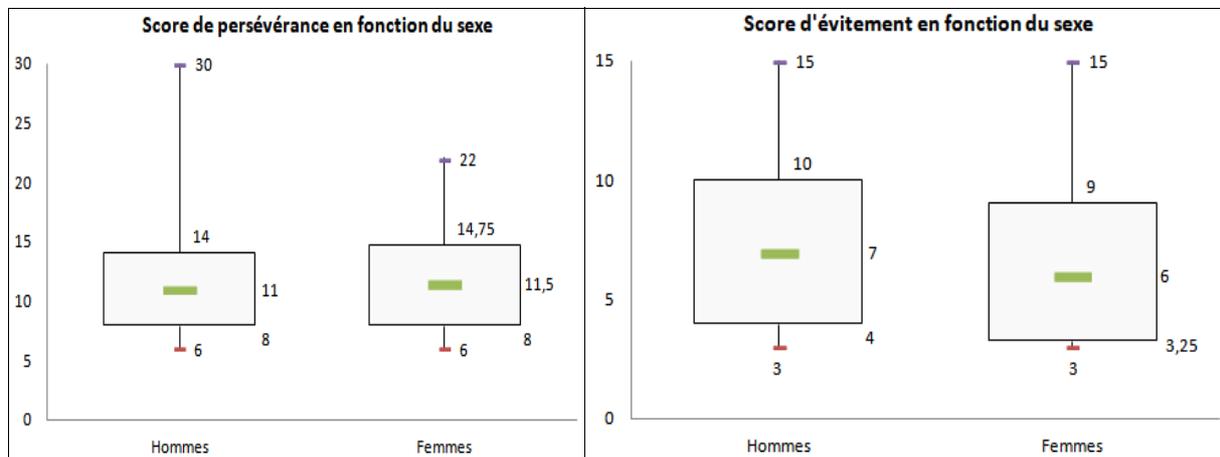


Fig.w. score au C-19ASS par sexe

Le score de persévérance chez les hommes est en moyenne de  $11,5 \pm 4,4$  et celui des femmes de  $12,1 \pm 4,6$ . Le score d'évitement est en moyenne dans la population des hommes de  $7,1 \pm 3,6$  et des femmes de  $6,6 \pm 3,3$ .

### 3.1.6.2. En fonction de l'âge

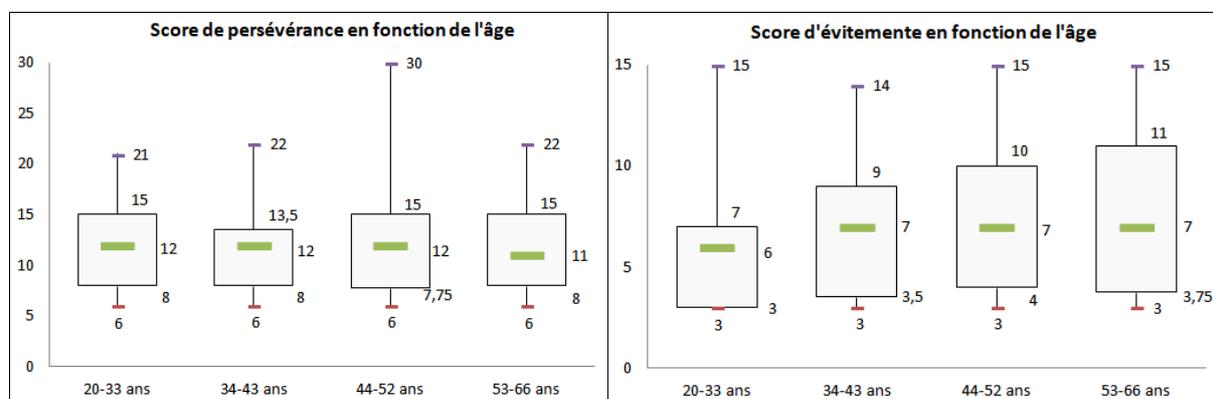


Fig x : score au C-19ASS en fonction de l'âge

Tab IX : moyenne des scores en fonction des catégories d'âge

Catégorie d'âge	20-33 ans	34-43 ans	44-52 ans	53-66 ans
Persévérance	12,18 ± 4,53	11,16 ± 3,47	11,81 ± 5,02	11,89 ± 4,86
Évitement	6,31 ± 3,18	6,59 ± 3,05	7,35 ± 4	7,43 ± 3,7

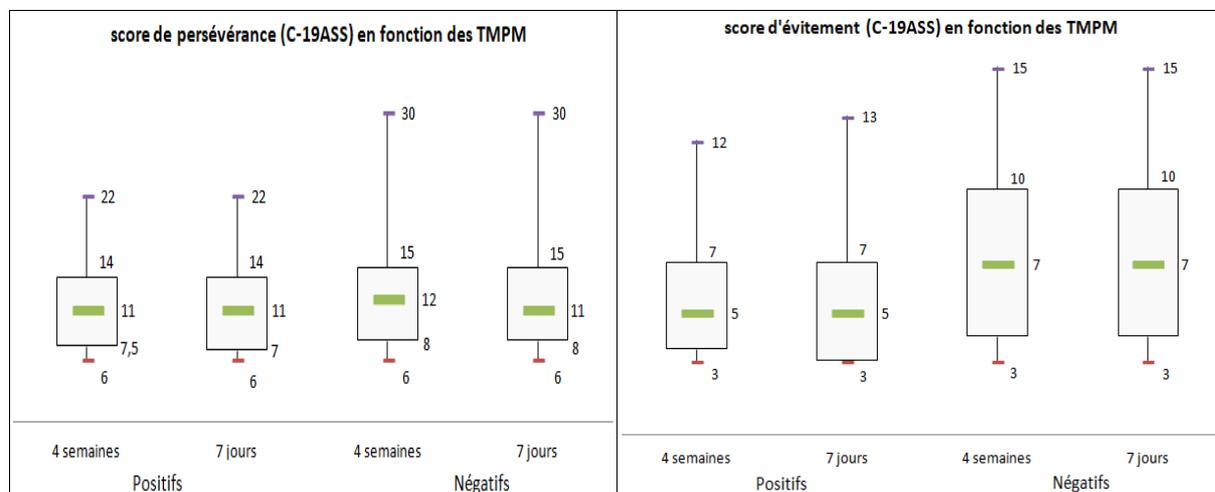


Fig z : score au C-19ASS en fonction des TPM

### 3.2 Entretiens

L'ensemble des entretiens est disponible en version numérique (ANNEXE IX).

#### 3.2.1. Questions générales

D'un point de vue général, 3 personnes étaient mariés, 2 étaient célibataires et un était divorcé, un seul d'entre eux n'avait pas d'enfant et un seul avait un animal (chat). L'un des participants vivait seul.

Au niveau des études, la plupart ont fait un conservatoire durant leur cursus. Seul un n'en a pas fait, mais plutôt une licence puis académie. Trois ont étudié à la fois dans une école et un conservatoire. Deux ont fait un conservatoire avant de faire le conservatoire supérieur.

Leur statut professionnel était partagé entre intermittents du spectacle (quatre) et salariés d'un orchestre (deux). Trois d'entre eux enseignent aussi, soit au conservatoire, soit dans le régime général. Les revenus sont mixtes pour l'ensemble, mélangeant indemnités de

l'intermittence, cours, et concerts. Les deux musiciens salariés dépendaient d'un orchestre et l'un d'eux réalisait aussi des cours. Pour l'autre, une autorisation d'activité accessoire devait être demandée si il souhaitait faire une autre activité (statut de la fonction publique territoriale). Une des personnes n'avait que des allocations et prime d'activité, son intermittence n'ayant pu être renouvelée en raison de la crise.

### **3.2.2. Impact sur le travail et l'organisation**

Concernant le travail durant la période de Covid-19 il s'est surtout composé de travail à la maison. Quelques concerts ou captations ont pu être réalisés mais en faible quantité.

Tous sont retournés sur leur lieu de travail (répétition, enregistrements) et tous ont travaillé de façon rémunérée. Ce retour au travail a été très bien vécu, et semblait assez facile et naturel. Il est présenté comme un soulagement, un bonheur et a même été émouvant . Cependant, ce retour est évoqué comme «une fausse reprise d'activité» (entretien 2) et n'était pas un «réel retour au travail sans concert, sans public» (entretien 1). Ce retour mitigé, comme décrit dans le 4e entretien, est un «arc-en-ciel» au niveau émotionnel.

Actuellement, trois n'ont pas de pratique professionnelle. Deux ont maintenu une activité d'enregistrement et un répète et compose à la maison. Un seul n'a pas participé ou réalisé de projet durant cette période. Seul deux sont satisfaits de cette organisation. Ne pouvant faire mieux, ils ont «fait tout ce qu'on pouvait faire et le mieux qu'on a pu dans les meilleures conditions possibles» (entretien 4) mais préféreraient retrouver les concerts. Pour les quatre autres, même si cette situation n'est pas totalement négative (comme évoqué dans l'entretien 1) et qu'ils s'en sont accommodé (entretien 2), ils ont pu avoir l'impression de ne pas avancer (entretien 6) et l'incertitude de l'avenir est difficile à vivre.

L'entourage professionnel a été aidant dans cinq des situations, soit avec des aides provenant d'associations ou de la hiérarchie, soit en étant tout simplement présents pour les musiciens, prenant des nouvelles régulièrement, étant derrière eux et se démenant pour eux. Les musiciens se sont sentis soutenus par l'entourage professionnel dans l'ensemble. Au niveau personnel, familial et amical, ce soutien s'est essentiellement fait par des appels et le fait de garder, maintenir ou créer des liens. Un bon nombre d'entre eux ont des amis eux aussi musiciens. Par ce lien fraternel qu'ils peuvent ressentir «Dans la musique les liens entre les gens qui jouent ensemble sont particulièrement forts» (entretien 6). Ils ont pu

partager des inquiétudes autour de la situation. L'éloignement des proches est vécu assez difficilement, empêchant même parfois d'être présent dans les derniers moments de ces proches (entretien 4).

La situation a un impact important sur le travail des musiciens, marquant «un véritable coup d'arrêt» (entretien 2) avec des reports ou des annulations de concerts. Ceci affecte parfois grandement les artistes aussi bien financièrement (entretien 3) que psychologiquement, étant vécu comme une «catastrophe» (entretien 6) et l'impression d'être dans un «brouillard permanent». L'incertitude est une nouvelle fois citée comme étant tout particulièrement difficile à vivre.

L'organisation lors des confinements s'est orchestrée autour de la vie familiale mais deux des personnes interrogées n'ont, dans l'ensemble, pas vraiment organisé leur vie. Une «auto-discipline» a été nécessaire pour certains (entretien 1, 4), ou un départ en province et en campagne pour un autre (entretien 6). La pratique de l'instrument a parfois pu être difficile en raison de la perte d'intérêt (entretien 2). Le deuxième confinement, a pu être mal vécu pour deux d'entre eux. Le principal changement du deuxième confinement a été l'ouverture des crèches et des écoles permettant par la suite une pratique plus régulière de l'instrument. Pour d'autres en revanche, il n'y a pas eu de changement (pour deux) ou alors une organisation moindre, et un état de «consternation» (entretien 2) mal vécu. Le premier confinement n'a pas permis aux artistes de faire de nouvelles choses, voire même les en a empêchés. Seule, une personne s'est intéressée à de nouvelles œuvres (littéraire ou musicales). Une réponse à cette question montre une baisse de la concentration pour l'un d'eux, évoquant un «vagabondage mental» qui, selon lui, est en rapport avec la crise sanitaire. Aucun des interviewés n'a réussi ou voulu pratiquer de la musique avec des proches ou des collègues.

Cette période de premier confinement a été mitigée sur le ressenti. Certains répondent que le premier a été plaisant, d'autres nuancent plus leurs propos. Ils le décrivent comme globalement positif mais avec des inquiétudes au niveau de la société (entretien 1). Une personne pense avoir «réussi à gérer» mais reste mitigée (entretien 5). Pour les deux derniers entretiens, cette période est restée difficile en raison de la perte d'objectif professionnel (entretien 6).

Concernant la pratique de l'instrument, seules deux personnes ont pratiqué autant que souhaité durant le premier confinement. L'une d'elles ne faisait que de l'entretien, ayant

besoin de collectif pour répéter. Pour les derniers ils n'ont pas assez pratiqué, soit en raison de l'environnement (enfant à la maison), soit en raison d'un rapport au travail difficile, car ressentant une perte de sens. L'organisation de cette pratique s'est faite de façon anarchique pour quatre musiciens, par des rites afin de «garder une cohérence et dynamique» (entretien 1) ou sans aucun changement pour le troisième interrogé. Hormis pour deux d'entre eux qui ont plus travaillé pour le deuxième confinement, la pratique personnelle a été plus difficile, plus compliquée en raison de la fatigue ou de la perte de motivation (entretien 2 et 4).

La discipline, la rigueur et la régularité, la nécessité de trouver de l'énergie, des buts ou un nouveau groupe, d'avoir une visibilité sur l'avenir sont les points nécessaires cités pour améliorer l'organisation de la pratique en fonction de l'organisation professionnelle. L'un d'entre eux ne se pose pas la question, n'ayant pas de pratique d'orchestre.

### **3.2.3. Santé physique**

Leur santé est globalement bonne, malgré les petits problèmes rencontrés L'un d'eux signale toutefois avoir ressenti une anxiété et un stress très importants et avoir fait deux crises d'angoisse durant cette période, ce qui a nécessité l'appel de SOS médecin (entretien 3). Cette personne est celle qui vit seule. L'anxiété et le stress ont pu être majorés pour cette raison. Seules deux personnes ont été cas-contact et trois ont eu des proches touchés par la Covid-19 sans grandes conséquences sur leur santé.

Concernant les TMPM, les connaissances autour de ces troubles se sont construites suite à des atteintes rencontrées avec parfois un impact très important et des conséquences majeures (entretien 6). Deux artistes ne connaissent pas vraiment ces TMPM. L'une d'eux en ressent mais de façon très ponctuelle.

Les facteurs évoqués de risques physiques en temps normal sont la pratique de l'instrument de façon intense pour trois musiciens (parlant même de surmenage pour le cinquième interrogé), une mauvaise posture pour deux, ou l'environnement (cité par l'un d'eux: (entretien 4). Le manque d'un bon état général ou le fait de ne pas savoir «être à l'écoute de ses muscles» est aussi souligné par trois personnes. La difficulté du répertoire et le fait de ne pas avoir assez travaillé un morceau, en tombant parfois «abruptement sur des choses difficiles» sont aussi des sources identifiées (par le quatrième répondant), tout

comme la vitesse de jeu qui peut influencer sur les douleurs (lent comme rapide, port de l'instrument). Un geste juste, non forcé et avec de l'économie semble protéger un musicien de ces douleurs. Deux musiciens ne savent pas quels sont les facteurs de risque et l'un a du mal à les identifier. La manutention du matériel et la route sont aussi des problèmes amenés dans la discussion.

Les contraintes physiques abordées sont la fatigue, le mouvement (dans la vie quotidienne), l'utilisation du membre et la position de la main sur l'instrument. La crispation et la «tension nerveuse» peuvent aussi être une contrainte, devenant ainsi «le souci principal avant même le souci de la qualité de l'expression» rendant la chose frustrante (entretien 4). L'irrégularité des horaires, parfois sans journées de repos établies, tant la semaine que le week-end, et des horaires "farfelus" sont contraignants pour la 5e personne interrogée. Afin de réduire les possibles douleurs, leurs méthodes passent par des exercices de sport ou de rééducation via des mouvements ou étirements pour trois personnes. Les autres méthodes sont le repos ou l'arrêt de la pratique (parfois avec application d'eau chaude), ou de l'auto-détente et de la méditation pour un. Deux personnes consultent un ostéopathe, et trois n'hésitent pas à aller voir un kinésithérapeute.

Les musiciens semblent informés de l'incidence des PRMD sur leur pratique et en sont conscients. Ces troubles sont inhérents à la pratique musicale selon eux et peuvent aller de pair avec leur niveau de jeu. L'expérience apporte les connaissances nécessaires et les attitudes à adopter face aux douleurs.

La Covid-19 a un impact sur la santé d'un des musiciens et la réduction des activités physiques concerne trois personnes et un certain rapport malsain à la nourriture afin d'«étouffer certaines émotions» pour l'un d'eux. Pour trois autres, aucune conséquence physique n'est à noter. Les contraintes physiques ressortant de cette situation ne sont pas différentes du temps normal ou sont réduites.

#### **3.2.4. Santé mentale**

Concernant les contraintes psychologiques mentionnées jouant sur la santé du musicien ce sont la fatigue et la quantité de travail, la solitude du métier que l'on peut rencontrer, l'organisation et la rigueur nécessaire, la gestion de la vie professionnelle et personnelle. L'un d'eux, le participant numéro 4, parle d'un «art de l'instant» où il faut «être

opérationnel et au top à l'instant précis», et «être capable de se mobiliser au point de vue concentration, attention et d'avoir tous ses moyens physiques et intellectuels». Pour le dernier, il n'y a pas vraiment de contraintes psychologiques du métier, précisant que «soit on joue en étant pleinement investi pour faire quelque chose de vraiment intéressant, soit cela ne vaut pas le coup». L'incertitude est la contrainte psychologique qui a émergé lors de cette crise, et a été mentionnée trois fois: la difficulté à voir et à se projeter dans l'avenir, à s'engager, une peur du lendemain sont les raisons principales.

Nous pouvons noter aussi l'isolement dont fait preuve le 3ème participant qui semble avoir une conséquence importante sur sa santé psychologique. Ce ressenti est partagé par le dernier participant mais à moindre degré. Pour deux personnes, les contraintes n'ont pas évolué. Toutefois l'une d'elles parle d'une «tendance au vagabondage mental» et la «gymnastique [mentale]» qui diminue avec le manque de pratique et une autre dit que ce qui est le plus «triste c'est l'aspect social» et la «distanciation sociale obligatoire». Cette crise a eu un impact sur la santé psychologique de trois personnes augmentant le stress, l'émotivité et l'angoisse (entretiens 1, 3 et 4). Pour les autres, cela n'a pas eu ou très faiblement un impact. Lors de la question sur le stress et l'anxiété un seul ne ressent pas ces troubles, les autres sont inquiets ou préoccupés, effrayés.

L'aspect financier est un souci, bien que plusieurs parlent du fait d'être déjà anxieux de base. Pour le sommeil tous n'ont pas ressenti plus de soucis qu'à l'ordinaire et auraient plutôt eu l'effet inverse de dormir plus. Il n'y a pas eu d'incidence sur la consommation d'alcool ou de drogue mais sur l'alimentation : une augmentation des grignotages a été observée par deux participants. Pour lutter contre le moral en baisse, le fait de comprendre l'origine du problème, de se faire aider pour deux personnes, de pratiquer une activité (lecture, sport, marche, écoute de musique). Deux personnes consultaient un psychologue avant la crise du Covid-19. Un y a songé depuis le début, un a franchi le pas et trouve cela utile et «génial».

## **4. DISCUSSION**

### **4.1. Prévalence des TPM et lien avec la santé mentale**

Au regard des résultats obtenus dans notre étude, la prévalence des PRMD au cours de la vie, au cours de l'année et au cours du dernier mois sont plutôt en dessous de ceux trouvés dans la littérature. Une forte différence de la prévalence durant la dernière semaine

est à noter. Ce fait est peut-être dû à la Covid-19, ce questionnaire ayant été rempli moins d'un an avant le début de l'épidémie et des conséquences professionnelles que cela a engendré. L'absence de concerts ou de répétitions aurait diminué le risque de développer ces TMPM / PRMD alors même que le côté angoissant de la situation était plus présent.

La prévalence chez les femmes est plus élevée que chez les hommes, hormis pour la prévalence durant l'année. Cette différence de prévalence entre hommes et femmes se retrouve à travers la littérature (32,76). Les TMPM semblent avoir plus d'impacts sur le jeu pour les hommes. Même si l'âge, n'apparaît pas de façon marquante (peu de différence d'âge entre les musiciens atteints de TMPM et les musiciens non atteints) semble se démarquer, on peut tout de même noter une tendance à avoir moins de troubles pour la catégorie des 44 -52 ans. Cette tendance pourrait s'expliquer par l'expérience acquise au cours de la carrière, qui permettrait de mieux gérer les risques et contraintes de l'emploi (comme le font remarquer certaines personnes interrogées). Ces résultats s'opposent aux hypothèses d'Hinkamp (11) pour lequel la prévalence la plus élevée se retrouve au cours de la carrière.

Concernant les répertoires de musique, une prévalence durant la dernière semaine plus forte est observée chez les musiciens classiques. Ce fait peut être dû à la reprise plus facile des activités professionnelles pour les musiciens classiques alors que les « non-classiques » n'avaient pas autant de possibilité de reprise.

A contrario, la prévalence au cours de l'année est plus élevée pour les non-classiques. Aucune différence ne semble apparaître entre les deux répertoires. La prévalence pour les instruments à vent semble plus faible que pour les trois autres, alors qu'elle paraît plus importante chez les joueurs de corde et de percussions. Ces résultats concordent avec la littérature (11,23,25,28). Nous pouvons remarquer une prévalence plus importante pour les multi-instrumentalistes à 12 mois et à 7 jours (+21,1% et +15,4%) mais une prévalence quasiment divisée par deux à 4 semaines.

Les TMPM peuvent avoir des conséquences importantes sur la joie de vivre et l'humeur et donc avoir des conséquences psychologiques importantes. Ceux-ci semblent moins présents en cette période et avoir moins d'impacts sur leur santé mais les facteurs psychosociaux prennent une place plus importante. Les musiciens ayant déjà ressenti des TMPM semblent, au vu du HADS, avoir une anxiété plus marquée, de même pour la dépression et pour le score du STAI. Ces deux composantes semblent conforter l'idée

qu'elles constituent un facteur de risque de développer un TMPM (32,40,55).

Nous pouvons voir une légère augmentation du score de l'anxiété et de la dépression pour la population ayant des TMPM dans les 4 dernières semaines et les 7 derniers jours.

L'évitement semble plus important pour les personnes n'ayant pas eu de TMPM dans le dernier mois ou la dernière retrouvons une persévérance plus ou moins similaire. Les musiciens n'ayant pas ressenti de TMPM pourraient avoir fait plus attention à leur santé physique ou ont peut-être eu moins de pratique personnelle de l'instrument.

#### **4.2. Impact de la situation sur la santé physique le travail**

La santé physique des artistes semble relativement bonne dans l'ensemble, et peu de nouvelles contraintes physiques liées à la situation ont été soulignées par les musiciens.

Le travail des musiciens est fortement impacté, entre les annulations et les reports, les mesures sanitaires ne laissent que peu de place pour des activités professionnelles entre et pendant les confinements. La réalisation de projets à distance ou dans les restrictions sanitaires reste tout de même possible avec des difficultés dans la mise en œuvre. Il semble que peu de musiciens parviennent à jouer avec des collègues ou des amis, ou que tout simplement certains n'en n'éprouvent pas la nécessité. Le manque d'organisation professionnelle est souligné, par manque de visibilité sur le calendrier à venir. La pratique de l'instrument s'est beaucoup faite par la pratique personnelle réalisée au domicile. Le temps de pratique personnelle chute de 25h par semaine en moyenne à 12h durant la période actuelle. L'organisation de cette pratique semblait se faire de façon anarchique soit car l'environnement ne le permettait pas soit car l'artiste ne ressentait pas le besoin de pratiquer pour conserver son niveau professionnel. Ces modifications de la pratique instrumentales peuvent être à l'origine d'une baisse de prévalence de TMPM.

#### **4.3. Impact de la situation sur la santé mentale du musicien**

Une forte anxiété peut être ressentie par les musiciens, 26,4% présenteraient des symptômes d'anxiété significatifs au HADS, et 12,4% d'entre eux présenteraient un état émotionnel d'anxiété élevé ou très élevé au STAI. Quant à la dépression, 9,3% présenteraient des symptômes significatifs de dépression. La détresse émotionnelle peut être évaluée en additionnant les scores d'anxiété et de dépression au HADS (73).

Aucune réelle différence selon le sexe ne peut être soulignée. Cependant, si aucune différence ne s'applique pour la persévérance, les femmes auraient légèrement moins tendance à l'évitement.

La catégorie d'âge des 34-43 ans a un score plus élevé au STAI, en ayant le score de persévérance le plus bas à la C-19ASS. L'impact psychologique de la crise semble plus important pour cette catégorie d'âge selon ces deux questionnaires. L'anxiété auto-évaluée grâce au HADS semble plutôt démontrer qu'elle serait plus élevée pour les plus jeunes à savoir les 20 – 33 ans, mais de façon égale avec les 34 - 43 ans pour la dépression.

Une des hypothèses que nous pouvons formuler est que les plus jeunes ont plus d'inquiétudes liées à leur avenir professionnel et vis-a-vis de la carrière musicale qui n'en est qu'à ses débuts. Quant aux 34 - 43 nous pouvons retrouver l'idée d'Hinkamp (11) qui avance qu'à cette tranche d'âge les responsabilités financières sont les plus importantes. Et donc, transposé à la situation actuelle l'inquiétude face à ces responsabilités peut être source d'anxiété.

La persévérance, qui est l'aptitude à surmonter cette situation, est globalement plus basse que la note moyenne. L'évitement est plus bas chez les plus jeunes et au contraire plus élevé pour les participants plus âgés, sûrement en raison des comorbidités ou d'un plus grand risque de conséquences graves si ils sont contaminés. L'un des participants des entretiens évoquait le fait d'être un peu en isolement chez lui vis à vis de sa femme pour ces raisons.

Les conséquences psychologiques de la Covid-19 retrouvées lors des entretiens sont l'incertitude et l'inquiétude quant à leur avenir, professionnel et financier. Le flou et la peur du lendemain peuvent être à l'origine d'angoisse ou de stress, dont la crise en est entièrement responsable. De plus l'absence de concerts et de relations avec le public, la diminution, la modification ou l'arrêt total de la pratique professionnelle peuvent être aussi l'origine d'un mal être et d'anxiété de la part des musiciens. Le manque de contact social semble une autre raison de ce mal-être allant parfois vers l'isolement social ou des crises d'angoisse. Les liens sociaux seraient salvateurs, tout comme le fait d'avoir gardé en vue ses objectifs professionnels. Le sport, ou tout simplement des exercices de rééducation, apparaissent comme des éléments protecteurs contre l'anxiété.

#### **4.4. Points forts de l'étude**

Cette étude paraît utile pour prendre en charge des musiciens professionnels adultes après la Covid-19. Elle peut permettre d'avoir une idée de la situation dans laquelle sont les musiciens professionnels, d'évaluer la façon dont ils ont vécu la crise sanitaire en l'absence ou avec une forte réduction de la pratique. Le retour à l'activité professionnelle à la sortie de la période actuelle pourrait avoir une conséquence négative sur la santé physique des musiciens. La réduction des activités physiques et sportives, de même que celle de la pratique musicale personnelle pourront alors avoir des effets sur leurs capacités et sur leur jeu. L'effet sur la prévalence des PRMD avec une pratique moindre, mais des aspects bio-psycho-sociaux plus forts montre une diminution, ne laissant apparaître que peu de nouveaux troubles musculo-squelettiques. La réalisation d'un questionnaire et d'un entretien permet de mieux observer l'état de santé physique et mentale dans ce contexte particulier que nous vivons.

L'emploi de questionnaires validés semble nécessaire pour cette évaluation. L'utilisation de deux autres échelles d'anxiété est intéressante, elle permet d'affiner les résultats. Le STAI permet de mieux évaluer un état d'anxiété lié à la crise. Le HADS affine l'observation des risques de développer un état d'anxiété ou de dépression. Nous avons choisi l'utilisation d'une échelle spécialement développée pour le Covid-19 afin d'avoir quelque chose de plus spécifique à la situation et de mesurer le stress/anxiété vis-à-vis de cette situation qui peut être perçue comme traumatisante. Un croisement des résultats entre HADS, le STAI et C-19ASS permettrait de voir si les personnes avec haut score au C-19ASS sont aussi celles ayant des résultats plus importants aux HADS et STAI. Concernant les styles musicaux, le classique et le jazz sont sur-représentés comparativement au reste du groupe non-classique, mais ces résultats peuvent être en concordance avec les différentes études retrouvées sur les bases de recherche. En effet ces deux styles musicaux sont majoritaires dans la recherche autour de la musique et ainsi les résultats de cette étude peuvent s'en rapprocher tout en y ajoutant la composante non classique. Pourtant le fait d'interroger des musiciens des deux répertoires permet d'avoir un regard sur les deux, et d'intégrer des styles différents dans les études scientifiques qui pourraient être reprises par la suite. Une vision globale de la santé du musicien est proposée et non plus sur un seul versant physique de celle-ci.

Les entretiens nous ont permis de voir comment s'est organisée la gestion de la crise,

tant sur le plan matériel qu'humain. Nous avons pu interroger les musiciens sur les impacts et conséquences physiques et psychologiques. Les questions sur la vie de famille nous ont permis de savoir si la personne se trouvait accompagnée ou dans un environnement solitaire et donc plus favorable à l'anxiété ou la dépression.

De même, concernant les animaux, notre intérêt pour cette question est le fait qu'avoir un animal de compagnie permet de réduire le stress et l'anxiété et de réduire le sentiment de solitude et d'isolement. Cette compagnie peut être bénéfique, voire permettre et obliger un temps de sortie à l'air libre.

D'un point de vue personnel cette étude apporte un regard sur un sujet en pleine évolution et dans un contexte actuel particulier. Ce mémoire représente aussi l'amorce d'une spécialisation dans la kinésithérapie du musicien et des Arts, avec l'idée de poursuivre avec une formation proposée par Médecine des Arts et la Clinique du Musicien (Paris). De plus il offre la possibilité de s'intéresser à la recherche de façon générale, d'en comprendre les tenants et les aboutissants dans le domaine spécifique de la médecine des Arts.

#### **4.5. Limites et biais de l'étude**

##### **4.5.1 Limites**

L'utilisation du terme «non-classique» devrait être revue. Cette expression met en opposition les deux catégories musicales lors de son application, et la dénomination «populaire» peut être proposée bien qu'il y ait une grande diversité de styles comprise dans cette modalité.

Le faible nombre de répondants dans certaines catégories n'a pas permis d'aller plus loin dans l'analyse et les hypothèses quant aux résultats (style particulier, d'instrument,...).

L'étude a été réalisée au «début» d'une crise non terminée et l'état actuel de la santé des musiciens risque de continuer à se modifier au cours de celle-ci. Ainsi nous pouvons nous demander comment cela va évoluer dans le temps, suite aux décisions et mesures qui vont être prises. La période de recueil de données est courte quant face à la durée de l'événement. Cette étude serait à réaliser sur une période plus longue pour voir une quelconque évolution, dans le temps et évaluer l'intensité des PRMD et/ou atteintes psychologiques qui vont en découler.

Cette étude n'est pas applicable pour une population de musiciens amateurs ou

encore étudiants. Pour les amateurs, la pratique ne dépend que d'une volonté personnelle et d'un loisir, contrairement aux professionnels dont la passion et les revenus ne font qu'un. Les conséquences financières ne sont alors pas les mêmes. Pour les étudiants, le stress, l'anxiété, et la peur de l'avenir peuvent être majorés. L'inquiétude et l'incertitude peuvent être marquées car l'intermittence du spectacle ne pourra pas être obtenue cette année, bien que des écoles comme la MAI de Nancy permettent de réaliser des concerts au cours de la formation, comptabilisés pour la demande d'intermittence. De plus, au niveau des PRMD, les origines de la survenue de ces troubles ne sont pas les mêmes.

Une autre limite que nous avons rencontrée est que nous n'avons pas eu de réponses d'artistes ayant arrêté leur carrière en raison des TPM. Nous avons contacté une de ces personnes mais pour des raisons de matériel informatique il n'a pu remplir le questionnaire.

Le MPIQM de Berque est appropriée pour le répertoire classique, mais est moins adapté pour le non-classique. Il n'a pas non plus de validation en langue française. Ce questionnaire nous semblait le plus adapté car nous souhaitions aussi interroger des musiciens anglophones dans un premier temps. De plus nous nous attendions à avoir une majorité de répondants pratiquant de la musique classique et moins de non-classique. Encore une fois, ce questionnaire est le seul validé (version anglaise) à l'heure actuelle afin d'interroger cette population. Un questionnaire destiné à tous les musiciens sans distinction de style ou répertoire serait à envisager. De plus, la recherche autour de la santé du musicien est pour l'heure actuelle très centrée sur les musiciens classiques délaissant l'investigation auprès des musiciens non-classiques. Seul un nombre restreint d'études concerne ces derniers. Les réponses montrent de plus que les termes «non-classique» ou «populaire» ne sont pas adoptés et beaucoup trop vagues.

Les réponses partielles au questionnaire ont été aussi l'une des limites, amenant à exclure certains participants.

Nous avons aussi obtenu un taux de réponse fluctuant notamment pour le nombre d'heures de pratique (personnelle et professionnelle). Une des explications est que les artistes ne savent peut être pas forcément leur temps de pratique et ne comptent pas toujours les heures. C'est ce qui peut arriver quand passion et travail se mélangent. Les questions sur la douleur et ses conséquences ont eu quelques réponses manquantes, tout comme pour le STAI. Pour ce dernier, une règle de trois peut être appliquée afin de compléter les réponses

avec celles déjà remplies par la personne afin de calculer son score total.

De plus, le trait de personnalité propre entraîne une variation dans le ressenti et le vécu de la crise. L'anxiété et le stress peuvent se manifester différemment. L'utilisation de la forme Trait du STAI ou un test de personnalité comme le Big Five permettrait de voir ces variations en fonction du trait de personnalité.

Afin de pousser les analyses statistiques nous pouvons réaliser une Analyse en Composante Principale (ACP) pour pouvoir observer des participants atypiques modérés ou forts dans leurs réponses. Cette analyse compliquée à réaliser et à maîtriser nécessite la participation d'un biostatisticien dans l'étude.

Concernant les entretiens, malgré le peu de participants (le contexte n'a pas permis de communication directe ce qui n'a pas toujours facilité notre étude), la sélection de ceux-ci nous a tout de même permis d'avoir un panel plutôt représentatif des répondants au questionnaire. De plus les réponses les réponses concernant la crise sanitaire sont plutôt similaires. D'autres entretiens pourraient compléter les réponses et en diversifier certaines en y intégrant plus de femmes.

Certaines questions ont pu sembler confuses ou mal posées et auquel cas, un certain nombre de personnes demandaient de répéter ou de préciser. La formulation de ces questions serait à revoir (notamment la question concernant les besoins pour améliorer l'organisation personnelle, par exemple)

Les entretiens n'ont pas toujours été retranscrits dans la semaine même mais parfois plusieurs semaines après, ce qui altère le souvenir de l'entretien réalisé avec une possible perte d'information. La retranscription n'a pas systématiquement été textuelle afin d'en faciliter la lecture : retrait d'informations non essentielles (anecdotes non utiles à la compréhension, expressions liées aux tics de langage, digressions ou les soucis informatiques). Les éléments non-verbaux, qui sont une grande source d'information n'ont pu être évalués à travers l'entretien. Ce contexte sans communication directe n'a en effet pas toujours facilité notre étude (conversations faites par téléphone, et seule la moitié a été réalisé par visioconférence). De plus, le langage non verbal n'est pas toujours interprétable et doit faire preuve d'un regard expert sur le sujet pour pouvoir en tirer quelque conclusion.

#### **4.5.2. Biais**

Des nombreux biais ont pu être rencontrés au cours de cette étude, notamment des biais méthodologiques. Nous pouvons discuter ici de certains d'entre eux :

**Population** : Dans le répertoire et le style musical : peu de non-classique et très peu varié. Certains de nos mails se sont trouvés sans réponse. Une des explications possibles est peut être la difficulté à faire confiance aux professionnels de santé. Ceci en raison du manque de connaissance du domaine de la santé chez les musiciens. De plus ,un certain nombre de nos contacts et connaissances ont pu être perdus de vue, ou être moins intéressés pour répondre à notre questionnaire du fait de la crise sanitaire.

**Sélection** : Dans la sélection des entretiens, nous n'avons interrogé qu'une seule femme, et une seule personne vivait seule.

**Désirabilité sociale** : Les réponses peuvent ne pas être tout a fait honnêtes en minimisant ou augmentant l'importance des problèmes, ou divers troubles (exemple interview 6, dernière question). Ce biais peut apparaître de façon consciente ou non afin d'améliorer le regard des autres et de répondre aux attentes de l'intervenant.

## **5. CONCLUSION**

Cette étude nous a permis de voir certains impacts de la Covid-19 et des mesures sanitaires sur des musiciens professionnels adultes de différents styles musicaux aussi bien classique que non-classique. Elle nous a permis d'observer comment s'expriment les facteurs de risque et la prévalence de TPM dans ce contexte particulier. Une baisse de la prévalence est à noter depuis le début de la crise, probablement liée à la diminution des exigences et heures de pratiques professionnelles. Les facteurs psychosociaux prennent une place très importante dans la santé actuelle des artistes, que ce soit à travers des inquiétudes économiques, professionnelles ou liées à l'avenir de la société. Les entretiens nous ont permis de voir des modifications de ces facteurs de risque qui se sont opérées au long de cette période. L'anxiété et la dépression évaluées grâce à deux outils (HADS et STAI) semblent plus importantes durant cette période. L'échelle d'anxiété liée à la Covid-19 en association avec des entretiens permettent un regard sur la gestion émotionnelle de cette crise par les musiciens.

Ce mémoire s'inscrit dans une démarche permettant une approche globale et actuelle de la santé du musicien et pourra s'avérer utile lors d'une éventuelle prise en charge. La poursuite de l'étude permettrait de couvrir une période plus importante et nous renseignerait sur

l'évolution de leur santé au cours de la crise.

## **Bibliographie**

1. Ramazzini B. Des maladies qui attaquent les maîtres de musique, les chanteur, et tout ceux en général qui exercent leur voix. In: Des maladies du travail. Alexitière. Valergues - 12430 Ayssènes; 1990. p. 251-5.
2. Forbes WS. The liberating of the ring finger in musicians, by dividing the accessory tendons of the extensor communis digitorum muscle. *Md Med*. 1885;J. 12,:171e173.
3. Poore GV. Clinical Lecture on Certain Conditions of the Hand and Arm which Interfere with the Performance of Professional Acts, Especially Piano-Playing. *Br Med J*. 26 févr 1887;1(1365):441-4.
4. Wolff J. The treatment of writer's cramp and allied muscular affections. *Br Med J*. 1890;165e165.
5. Turner WA. A case of cornet players' cramp. *Lancet*. 1893;(995).
6. Otto Ortmann. The Physical Basis Of Piano Touch And Tone [Internet]. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd; 1925 [cité 10 avr 2021]. 226 p. Disponible sur: <http://archive.org/details/physicalbasisofp002303mbp>
7. Otto Ortmann - The Physiological Mechanics of Piano Technique (1929) [Internet]. Scribd. [cité 10 avr 2021]. Disponible sur: <https://www.scribd.com/doc/78826778/Otto-Ortmann-The-Physiological-Mechanics-of-Piano-Technique-1929>
8. Harman SE. Odyssey: the history of performing arts medicine. *Md Med J Baltim Md* 1985. mars 1993;42(3):251-3.
9. Harman SE. Performing arts medicine and the Internet. *Md Med J Baltim Md* 1985. janv 1998;47(1):28-31.
10. Dommerholt J. Performing arts medicine – Instrumentalist musicians Part I – General considerations. *J Bodyw Mov Ther*. 1 oct 2009;13(4):311-9.
11. Hinkamp D, Morton J, Krasnow DH, Wilmerding MV, Dawson WJ, Stewart MG, et al. Occupational Health and the Performing Arts: An Introduction. *J Occup Environ Med*. sept 2017;59(9):843-58.
12. Singer K. Diseases of the musical profession: a systematic presentation of their causes, symptoms and methods of treatment. Greenberg; 1932.
13. Rotter G, Noeres K, Fernholz I, Willich SN, Schmidt A, Berghöfer A. Musculoskeletal disorders and complaints in professional musicians: a systematic review of prevalence, risk factors, and clinical treatment effects. *Int Arch Occup Environ Health*. févr 2020;93(2):149-87.
14. Dick R, Berning J, Dawson W, Ginsburg R, Miller C, Shybut G. Athletes and the Arts — The Role of Sports Medicine in the Performing Arts. *Curr Sports Med Rep*. déc

2013;12(6):397-403.

15. Baadjou VAE, Verbunt JAMCF, van Eijnsden-Besseling MDF, Huysmans SMD, Smeets RJEM. The Musician as (In)Active Athlete?: Exploring the Association Between Physical Activity and Musculoskeletal Complaints in Music Students. *Med Probl Perform Art.* 2015;30(4):231-7.
16. Schaefer PT, Speier J. Common medical problems of instrumental athletes. *Curr Sports Med Rep.* déc 2012;11(6):316-22.
17. TMS : définition et impact [Internet]. [cité 10 avr 2021]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/tms-definition-impact>
18. Marc T. Troubles musculo-squelettiques [Internet]. Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion. 2021 [cité 10 avr 2021]. Disponible sur: <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/troubles-musculo-squelettiques>
19. Comprendre les troubles musculo-squelettiques [Internet]. [cité 11 févr 2021]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tms/comprendre-troubles-musculosquelettiques>
20. Troubles musculosquelettiques (TMS). Statistiques - Risques - INRS [Internet]. [cité 18 avr 2021]. Disponible sur: <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/statistiques.html>
21. Zaza C, Charles C, Muszynski A. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. *Soc Sci Med* 1982. déc 1998;47(12):2013-23.
22. Stanhope J, Pisaniello D, Tooher R, Weinstein P. How do we assess musicians' musculoskeletal symptoms?: a review of outcomes and tools used. *Ind Health.* juill 2019;57(4):454-94.
23. Brandfonbrener AG. Musculoskeletal problems of instrumental musicians. *Hand Clin.* mai 2003;19(2):231-9, v-vi.
24. Hoppmann RA, Patrone NA. A review of musculoskeletal problems in instrumental musicians. *Semin Arthritis Rheum.* 1 oct 1989;19(2):117-26.
25. Leaver R, Harris EC, Palmer KT. Musculoskeletal pain in elite professional musicians from British symphony orchestras. *Occup Med.* 1 déc 2011;61(8):549-55.
26. Silva A, La F, Afreixo V. Pain Prevalence in Instrumental Musicians: A Systematic Review. *Med Probl Perform Art.* 1 mars 2015;30(1):8-19.
27. Joubrel I, Robineau S, Pétrilli S, Gallien P. [Musculoskeletal disorders in instrumental musicians: epidemiological study]. *Ann Readaptation Med Phys Rev Sci Soc Francaise Reeducation Fonct Readaptation Med Phys.* mars 2001;44(2):72-80.

28. Kok LM, Huisstede BMA, Voorn VMA, Schoones JW, Nelissen RGHH. The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. avr 2016;89(3):373-96.
29. Berque P, Gray H, McFadyen A. Development and psychometric evaluation of the Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for professional orchestra Musicians. *Man Ther*. déc 2014;19(6):575-88.
30. Lamontagne V, Bélanger C. Development and validation of a questionnaire on musculoskeletal pain in musicians. *Med Probl Perform Art*. mars 2012;27(1):37-42.
31. Ackermann B, Driscoll T. Development of a new instrument for measuring the musculoskeletal load and physical health of professional orchestral musicians. *Med Probl Perform Art*. sept 2010;25(3):95-101.
32. Baadjou V a. E, Roussel NA, Verbunt J a. MCF, Smeets RJEM, de Bie RA. Systematic review: risk factors for musculoskeletal disorders in musicians. *Occup Med Oxf Engl*. 1 nov 2016;66(8):614-22.
33. Gómez-Rodríguez R, Díaz-Pulido B, Gutiérrez-Ortega C, Sánchez-Sánchez B, Torres-Lacomba M. Prevalence, Disability and Associated Factors of Playing-Related Musculoskeletal Pain among Musicians: A Population-Based Cross-Sectional Descriptive Study. *Int J Environ Res Public Health*. 4 juin 2020;17(11).
34. Paarup HM, Baelum J, Holm JW, Manniche C, Wedderkopp N. Prevalence and consequences of musculoskeletal symptoms in symphony orchestra musicians vary by gender: a cross-sectional study. *BMC Musculoskelet Disord*. 7 oct 2011;12:223.
35. Fotiadis DG, Fotiadou EG, Kokaridas DG, Mylonas AC. Prevalence of musculoskeletal disorders in professional symphony orchestra musicians in Greece: a pilot study concerning age, gender, and instrument-specific results. *Med Probl Perform Art*. juin 2013;28(2):91-5.
36. Cygańska AK, Truszczyńska-Baszak A, Tomaszewski P. Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians of the Polish Population (MPIIQM-P). *Med Sci Monit Int Med J Exp Clin Res*. 22 janv 2021;27:e928038-1-e928038-11.
37. Shanoff C, Kang K, Guptill C, Thaut M. Playing-Related Injuries and Posture Among Saxophonists. *Med Probl Perform Art*. déc 2019;34(4):215-21.
38. Steinmetz A, Scheffer I, Esmer E, Delank KS, Peroz I. Frequency, severity and predictors of playing-related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians in Germany. *Clin Rheumatol*. mai 2015;34(5):965-73.
39. Kochem FB, Silva JG. Prevalence of Playing-related Musculoskeletal Disorders in String Players: A Systematic Review. *J Manipulative Physiol Ther*. août 2018;41(6):540-9.
40. Chan C, Ackermann B. Evidence-informed physical therapy management of performance-

related musculoskeletal disorders in musicians. *Front Psychol.* 2014;5:706.

41. Bejjani FJ, Kaye GM, Benham M. Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. *Arch Phys Med Rehabil.* avr 1996;77(4):406-13.
42. Rousseau C, Barton G, Garden P, Baltzopoulos V. Development of an injury prevention model for playing-related musculoskeletal disorders in orchestra musicians based on predisposing risk factors. *Int J Ind Ergon.* 1 janv 2021;81:103026.
43. Stanhope J, Weinstein P. Why do we need to investigate non-classical musicians to reduce the burden of musicians' musculoskeletal symptoms? *Ind Health.* 5 oct 2019;
44. Kenny DT, Driscoll T, Ackermann BJ. Is Playing in the Pit Really the Pits?: Pain, Strength, Music Performance Anxiety, and Workplace Satisfaction in Professional Musicians in Stage, Pit, and Combined Stage/Pit Orchestras. *Med Probl Perform Art.* mars 2016;31(1):1-7.
45. Jacukowicz A. Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians. A systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Work Read Mass.* 16 juin 2016;54(3):657-68.
46. Blanco-Piñeiro P, Díaz-Pereira MP, Martínez A. Musicians, postural quality and musculoskeletal health: A literature's review. *J Bodyw Mov Ther.* janv 2017;21(1):157-72.
47. Ohlendorf D, Maurer C, Bolender E, Kocis V, Song M, Groneberg DA. Influence of ergonomic layout of musician chairs on posture and seat pressure in musicians of different playing levels. *PloS One.* 2018;13(12):e0208758.
48. Wilson IM, Doherty L, McKeown L. Perceptions of Playing-Related Musculoskeletal Disorders (PRMDs) in Irish traditional musicians: a focus group study. *Work Read Mass.* 2014;49(4):679-88.
49. Ballenberger N, Möller D, Zalpour C. Musculoskeletal Health Complaints and Corresponding Risk Factors Among Music Students: Study Process, Analysis Strategies, and Interim Results from a Prospective Cohort Study. *Med Probl Perform Art.* 2018;33(3):166-74.
50. Activités physiques et sportives : un guide pour faciliter la prescription médicale [Internet]. Haute Autorité de Santé. [cité 19 avr 2021]. Disponible sur: [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2878690/fr/activites-physiques-et-sportives-un-guide-pour-faciliter-la-prescription-medicale](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2878690/fr/activites-physiques-et-sportives-un-guide-pour-faciliter-la-prescription-medicale)
51. Araújo LS, Wasley D, Redding E, Atkins L, Perkins R, Ginsborg J, et al. Fit to Perform: A Profile of Higher Education Music Students' Physical Fitness. *Front Psychol.* 2020;11:298.
52. Ackermann B, Driscoll T, Kenny DT. Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Med Probl Perform Art.* déc 2012;27(4):181-7.

53. Risques psychosociaux (RPS). Facteurs de risque - Risques - INRS [Internet]. [cité 25 oct 2020]. Disponible sur: <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/facteurs-risques.html#:~:text=Six%20cat%C3%A9gories%20de%20facteurs%20de%20risque%201%20Intensit%C3%A9,acteur%20dans%20son%20travail.%20...%20More%20items...%20>
54. Vervainioti A, Alexopoulos EC. Job-Related Stressors of Classical Instrumental Musicians: A Systematic Qualitative Review. *Med Probl Perform Art.* 2015;30(4):197-202.
55. Hildebrandt H, Nübling M, Candia V. Increment of fatigue, depression, and stage fright during the first year of high-level education in music students. *Med Probl Perform Art.* mars 2012;27(1):43-8.
56. Berg L, King B. Impact of work and economic stress on musicianmental health burden in the ‘Live Music Capitol of the World’. Disponible sur: [https://www.mcombs.utexas.edu/~media/Files/MSB/Centers/HealthcareInitiativeResponsive/2017%20Symposium/2017%20Abstracts/King\\_Impact%20of%20Work%20and%20Econ%20Stress%20on%20Musician%20Mental%20Health.pdf](https://www.mcombs.utexas.edu/~media/Files/MSB/Centers/HealthcareInitiativeResponsive/2017%20Symposium/2017%20Abstracts/King_Impact%20of%20Work%20and%20Econ%20Stress%20on%20Musician%20Mental%20Health.pdf)
57. Patton D, McIntosh A. Head and neck injury risks in heavy metal: head bangers stuck between rock and a hard bass. *The BMJ.* 17 déc 2008;337.
58. Engel GL. The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psychiatry.* mai 1980;137(5):535-44.
59. Netgen. Le modèle biopsychosocial : beaucoup plus qu’un supplément d’empathie [Internet]. *Revue Médicale Suisse.* [cité 12 nov 2020]. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2010/RMS-258/Le-modele-biopsychosocial-beaucoup-plus-qu-un-supplement-d-empathie>
60. Borrell-Carrió F, Suchman AL, Epstein RM. The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *Ann Fam Med.* déc 2004;2(6):576-82.
61. Salari N, Hosseini-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Glob Health.* 6 juill 2020;16(1):57.
62. Lee SA. Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Stud.* 2 juill 2020;44(7):393-401.
63. Nikčević AV, Spada MM. The COVID-19 anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Res.* oct 2020;292:113322.
64. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 06 2020;17(5).

65. Özdin S, Bayrak Özdin Ş. Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *Int J Soc Psychiatry*. août 2020;66(5):504-11.
66. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res*. 2020;288:112954.
67. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PloS One*. 2020;15(4):e0231924.
68. Choi EPH, Hui BPH, Wan EYF. Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. mai 2020 [cité 1 nov 2020];17(10). Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7277420/>
69. Lei L, Huang X, Zhang S, Yang J, Yang L, Xu M. Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. *Med Sci Monit Int Med J Exp Clin Res*. 26 avr 2020;26:e924609.
70. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N, Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, et al. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(4).
71. Lee SA, Mathis AA, Jobe MC, Pappalardo EA. Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety Scale. *Psychiatry Res*. 2020;290:113112.
72. Nedelcut S, Leucuta D-C, Dumitrascu DL. Lifestyle and psychosocial factors in musicians. *Clujul Med*. juill 2018;91(3):312-6.
73. Zigmond AS, Snaith RP. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr Scand*. 1983;67(6):361-70.
74. Lépine JP, Godchau M, Brun P, Lempérière T. [Evaluation of anxiety and depression among patients hospitalized on an internal medicine service]. *Ann Med Psychol (Paris)*. févr 1985;143(2):175-89.
75. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene R. *The State-Trait Anxiety Inventory (test manual)*. Palo Alto, Consulting Psychologists Press. 1983;
76. Ioannou CI, Hafer J, Lee A, Altenmüller E. Epidemiology, Treatment Efficacy, and Anxiety Aspects of Music Students Affected by Playing-Related Pain: A Retrospective Evaluation with Follow-up. *Med Probl Perform Art*. 2018;33(1):26-38.

## **ANNEXES**

ANNEXE I : mail adressé aux musiciens

ANNEXE II : *Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians*

ANNEXE III : *Hospital Anxiety and Depression Scale*

ANNEXE IV : *Spielberger's Trait Anxiety Inventory*

ANNEXE V : *Covid-19 Anxiety Syndrome Scale*

ANNEXE VI : Tram de l'entretien

ANNEXE VII : Demande au Comité d'Éthique

ANNEXE VIII : Instruments joués en détail

ANNEXE IX : Entretiens retranscrits

## ANNEXE I

# Etude sur la santé et le bien-être des musiciens professionnels

Madame, Monsieur,

Nous sommes Mathis Clément, étudiant en masso-kinésithérapie en dernière année et Céleste Rousseau, doctorante travaillant sur la santé des musiciens et leur bien-être.

Nous souhaiterions vous inviter à participer à notre étude portant sur les effets de la situation actuelle de Covid-19, sur votre vie et votre travail.

Pour cela, il vous sera demandé de remplir un questionnaire en ligne sur votre santé et votre bien-être, tant mental que physique (cela prend environ 15 minutes)

Vous le trouverez ici : [https://jmu.onlinesurveys.ac.uk/covid19\\_musiciens](https://jmu.onlinesurveys.ac.uk/covid19_musiciens)

Et si vous avez davantage de temps à nous accorder, nous souhaiterions nous entretenir avec vous, au téléphone ou en visio, pour discuter à quel point la situation que nous vivons change votre vie quotidienne, comment elle affecte votre travail et votre carrière (cela prendra entre 30 et 40 minutes).

Nous sommes tous les deux disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser sur l'étude.

Merci beaucoup pour votre aide,

Céleste et Mathis

## ANNEXE II

### Version anglaise

1. What is your age? _____ years
2. Gender: <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female
3. What instrument do you play in the orchestra? _____
4. With respect to your position in the orchestra, do you work: <input type="checkbox"/> Full time <input type="checkbox"/> Part time
5. For how many years have you played your instrument? _____ years
6. For how many years have you played professionally in an orchestra? _____ years

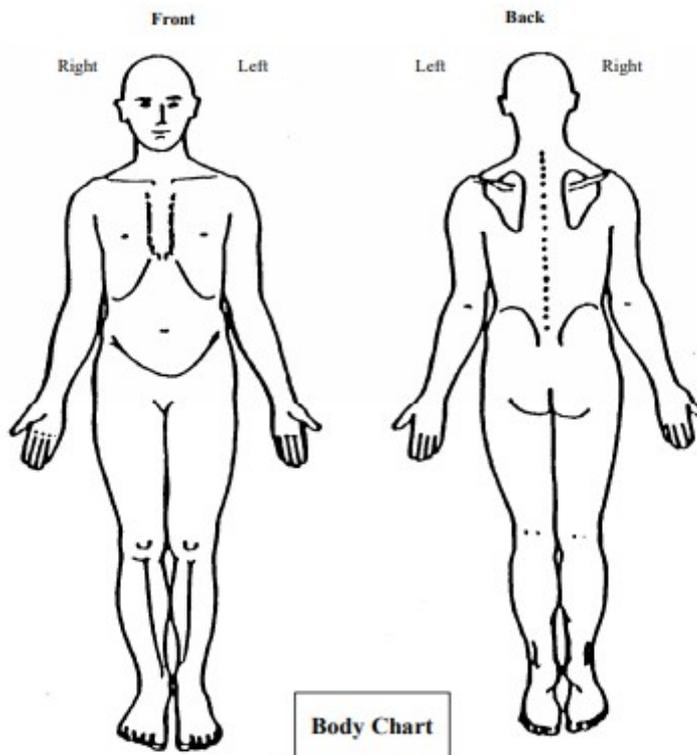
7. On average, how many hours per week do you spend playing your instrument <b>in the orchestra</b> (this includes rehearsals, performances, recordings)? _____ hours per week
8. On average, how many hours per week do you spend playing your instrument <b>outside</b> orchestra duties (this includes individual practice, chamber music, solo performances, demonstration when teaching, gigs, other)? _____ hours per week

**Playing-related musculoskeletal problems are defined as "pain, weakness, numbness, tingling, or other symptoms that interfere with your ability to play your instrument at the level to which you are accustomed". This definition does not include mild transient aches and pains.**

9. Have you ever had pain/problems that have interfered with your ability to play your instrument at the level to which you are accustomed?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
10. Have you had pain/problems that have interfered with your ability to play your instrument at the level to which you are accustomed <b>during the last 12 months</b> ?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
11. Have you had pain/problems that have interfered with your ability to play your instrument at the level to which you are accustomed <b>during the last month (4 weeks)</b> ?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
12. <b>Currently (in the past 7 days)</b> , do you have pain/problems that interfere with your ability to play your instrument at the level to which you are accustomed?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

**If your answer to questions 11 and/or 12 is YES, please continue. Otherwise stop here, and hand your survey back or post it back using the stamped addressed envelope provided.**

13. On the body chart, SHADE IN each of the areas where you experience pain/problems. Put an X on the ONE area that HURTS the most.



The next four questions relate ONLY to PAIN. Please answer with reference to the ONE area that you marked with an X on the body chart. Otherwise go to Question 20.

14. Please rate your pain by circling the one number that best describes your pain at its **worst** in the last week.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No pain

Pain as bad as you can imagine

15. Please rate your pain by circling the one number that best describes your pain at its **least** in the last week.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No pain

Pain as bad as you can imagine

16. Please rate your pain by circling the one number that best describes your pain on **average** in the last week.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No pain

Pain as bad as you can imagine

17. Please rate your pain by circling the one number that tells how much pain you have **right now**.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No pain

Pain as bad as you can imagine

The remainder of the survey relates to both PAIN and/or PROBLEMS.

---

For each of the following, circle the one number that describes how, during the past week, **pain/problems** have interfered with your:

**18. Mood**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Does not interfere Completely interferes

**19. Enjoyment of life**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Does not interfere Completely interferes

---

For each of the following, during the past week, as a result of your **pain/problems**, did you have any **difficulty** (please circle ONE number):

20. Using your usual technique for playing your instrument?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
No difficulty Unable

21. Playing your musical instrument because of your symptoms?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
No difficulty Unable

22. Playing your musical instrument as well as you would like?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
No difficulty Unable

---

**Thank you for your participation.**

**Please hand your survey back or post it back using the stamped addressed envelope provided.**

**Version française**

1) Vous êtes

Intermittent

Salarié

Autre

2) Si vous avez choisi 'Autre', veuillez préciser:

.....

3) De quel type de répertoire jouez-vous principalement ?

.....

4) Dans quel genre de formation jouez-vous habituellement ?

.....

5) Si vous êtes musicien d'orchestre, dans quel(s) orchestre(s) jouez-vous ?

.....

6) Si vous êtes musicien d'orchestre, dans quel(s) orchestre(s) jouez-vous ?

.....

7) Sexe

Hommes

Femmes

Autre

8) De quel instrument(s) jouez-vous ?

.....

9) Vous travaillez :

A temps partiel

A temps complet

10) Depuis combien d'années jouez-vous votre instrument ?

.....

11) Depuis combien d'année jouez-vous à un niveau professionnel ?

.....

**12) En moyenne, combien d'heures (avant le Covid-19) jouez-vous de votre instrument par semaine (ceci comprend les répétitions, les concerts, les enregistrements) ?**

.....

**13) En moyenne, combien d'heures (avant le Covid-19) jouez-vous de votre instrument par semaine en dehors des concerts, enregistrements ou répétitions (ceci comprend pratique personnelle, enseignement, etc.) ?**

.....

**14) Combien d'heures (en ce moment) jouez-vous de votre instrument par semaine (ceci comprend les répétitions, les concerts, les enregistrements) ?**

.....

**15) Combien d'heures jouez-vous (en ce moment) de votre instrument par semaine en dehors des concerts ou des répétitions (ceci comprend pratique personnelle, enseignement, etc.) ?**

.....

**16) Avez-vous déjà eu des douleurs/problèmes ayant affecté votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ?**

OUI

NON

**17) Avez-vous eu des douleurs/problèmes ayant affecté votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué durant les 12 derniers mois ?**

OUI

NON

**18) Avez-vous eu des douleurs/problèmes ayant affecté votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ces 4 dernières semaines ?**

OUI

NON

**19) Avez-vous actuellement (dans les 7 derniers jours) des douleurs/problèmes qui affectent votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ?**

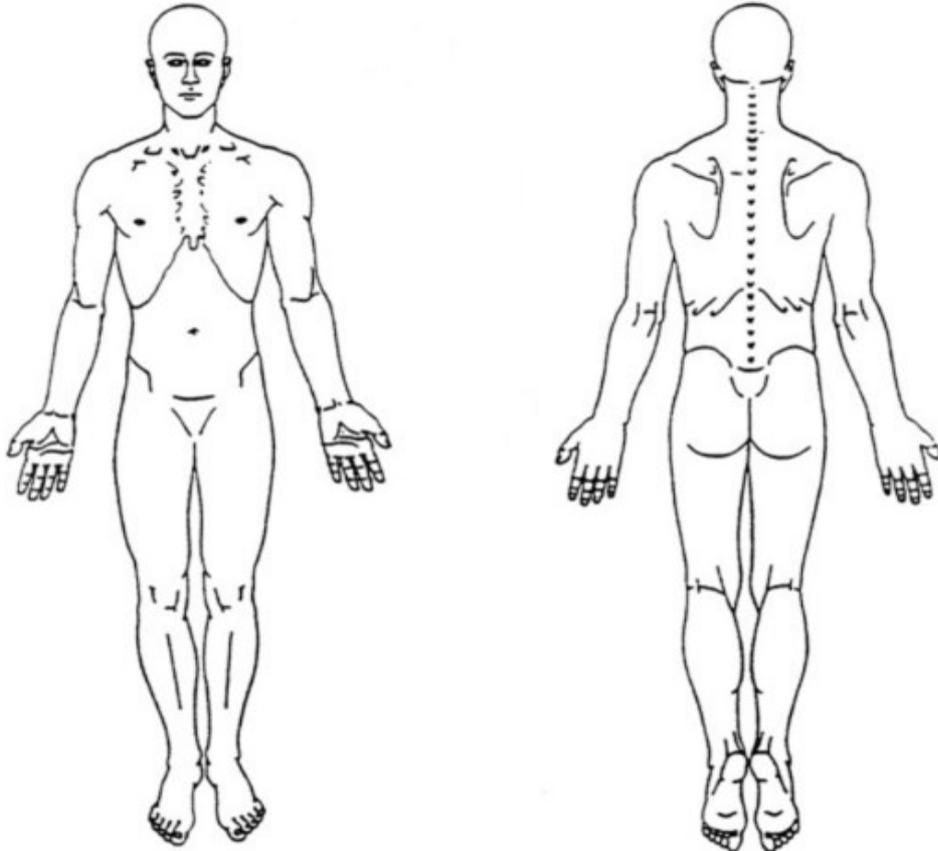
OUI

NON

20) Avez-vous actuellement des douleurs/problèmes qui affectent votre habileté à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué ?

OUI

NON



21) En vous aidant du dessin ci-dessus, indiquez chacune des régions de votre corps où vous avez des problèmes ou ressentez des douleurs.

22) Indiquez LA région qui vous fait le plus mal.

23) Sélectionnez le chiffre qui correspond le mieux à votre douleur quand elle est à son maximum (la semaine passée).

*Aucune douleur vs Pire douleur que vous pussiez imaginer*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24) Sélectionnez le chiffre qui correspond le mieux à votre douleur quand elle est à son minimum (la semaine passée).

*Aucune douleur vs Pire douleur que vous pussiez imaginer*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25) Sélectionnez le chiffre qui correspond le mieux à votre douleur en moyenne durant la semaine passée.

*Aucune douleur vs Pire douleur que vous pussiez imaginer*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**26) Sélectionnez le chiffre qui correspond le mieux à la douleur que vous avez actuellement alors que vous remplissez ce questionnaire.**

Aucune douleur vs Pire douleur que vous pussiez imaginer

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**27) Votre humeur :**

Aucune influence vs Influence complètement

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**28) Votre joie de vivre :**

Aucune influence vs Influence complètement

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**29) Utiliser votre technique habituelle de jeu à l'instrument ?**

Aucune incapacité vs Incapacité totale

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**30) Jouer de votre instrument à cause de vos symptômes ?**

Aucune incapacité vs Incapacité totale

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**31) Jouer de votre instrument aussi bien que vous le souhaitez ?**

Aucune incapacité vs Incapacité totale

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## ANNEXE III

Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence »

### Échelle HAD : *Hospital Anxiety and Depression scale*

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)   |   | 9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué                                   |   |
| - La plupart du temps   | 3 | - Jamais   | 0 |
| - Souvent   | 2 | - Parfois  | 1 |
| - De temps en temps   | 1 | - Assez souvent  | 2 |
| - Jamais  | 0 | - Très souvent   | 3 |
| 2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois                                    |   | 10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence   |   |
| - Oui, tout autant  | 0 | - Plus du tout   | 3 |
| - Pas autant  | 1 | - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais                                       | 2 |
| - Un peu seulement  | 2 | - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention  | 1 |
| - Presque plus  | 3 | - J'y prête autant d'attention que par le passé  | 0 |
| 3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver      |   | 11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place                                       |   |
| - Oui, très nettement   | 3 | - Oui, c'est tout à fait le cas  | 3 |
| - Oui, mais ce n'est pas trop grave   | 2 | - Un peu   | 2 |
| - Un peu, mais cela ne m'inquiète pas   | 1 | - Pas tellement  | 1 |
| - Pas du tout   | 0 | - Pas du tout  | 0 |
| 4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses                                   |   | 12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses                                |   |
| - Autant que par le passé   | 0 | - Autant qu'avant  | 0 |
| - Plus autant qu'avant  | 1 | - Un peu moins qu'avant  | 1 |
| - Vraiment moins qu'avant   | 2 | - Bien moins qu'avant  | 2 |
| - Plus du tout  | 3 | - Presque jamais   | 3 |
| 5. Je me fais du souci  |   | 13. J'éprouve des sensations soudaines de panique  |   |
| - Très souvent  | 3 | - Vraiment très souvent  | 3 |
| - Assez souvent   | 2 | - Assez souvent  | 2 |
| - Occasionnellement   | 1 | - Pas très souvent   | 1 |
| - Très occasionnellement  | 0 | - Jamais   | 0 |
| 6. Je suis de bonne humeur  |   | 14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision |   |
| - Jamais  | 3 | - Souvent  | 0 |
| - Rarement  | 2 | - Parfois  | 1 |
| - Assez souvent   | 1 | - Rarement   | 2 |
| - La plupart du temps   | 0 | - Très rarement  | 3 |
| 7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) |   |  |   |
| - Oui, quoi qu'il arrive  | 0 |  |   |
| - Oui, en général   | 1 |  |   |
| - Rarement  | 2 |  |   |
| - Jamais  | 3 |  |   |
| 8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti  |   |  |   |
| - Presque toujours  | 3 |  |   |
| - Très souvent  | 2 |  |   |
| - Parfois   | 1 |  |   |
| - Jamais  | 0 |  |   |

## ANNEXE IV

1	Je me sens calme	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
2	Je me sens sûr de moi	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
3	Je suis tendu	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
4	Je me sens contraint	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
5	Je me sens à mon aise	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
6	Je me sens bouleversé	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
7	Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
8	Je me sens satisfait	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
9	J'ai peur	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
10	Je me sens bien	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
11	J'ai confiance en moi	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
12	Je me sens nerveux	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
13	Je suis agité	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
14	Je me sens indécis	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
15	Je suis détendu	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
16	Je suis content	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
17	Je suis inquiet	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
18	Je me sens troublé	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
19	Je me sens stable	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup
20	Je me sens dans de bonnes dispositions	Pas du tout	Un peu	Modéré ment	Beaucoup

## **ANNEXE V**

### Version anglaise :

How afraid are you of acquiring COVID-19 when going into the public? (Item 1)

In your opinion, how susceptible you are for COVID-19? (Item 2)

How frequently are you feeling worried that you have acquired COVID-19? (Item 3)

How frequently is your sleep getting affected because of thoughts relating to COVID-19? (Item 4)

How frequently are you avoiding conversations on COVID-19-related information out of fear/anxiety? (Item 5)

How worried are you of acquiring COVID-19 when an unknown person is coming closer to you? (Item 6)

How anxious are you getting when knowing information on COVID-19? (Item 7)

In your opinion, how much COVID-19 has affected your personality (Item 8)

How concerned are you when people cough or sneeze because of the fear that you may acquire COVID-19? (Item 9)

How often you are thinking about COVID-19 on a routine day? (Item 10)

### Version française :

1) Avez-vous peur d'acquérir la Covid-19 quand vous allez dans le public ?

2) A quelle point êtes-vous susceptible d'avoir la Covid-19?

3) A quelle fréquence vous sentez-vous inquiet d'avoir acquis la Covid-19?

4) A quelle fréquence votre sommeil est-il affecté par des pensées liées à la Covid-19?

5) A quelle fréquence évitez-vous les conversations sur des informations liées à la Covid-19 par peur / anxiété ?

6) Êtes-vous inquiet d'acquérir la Covid-19 quand une personne inconnue est proche de vous ?

7) A quel point êtes-vous anxieux lorsque vous apprenez / connaissez des informations sur la Covid-19 ?

8) A votre avis, comment la Covid-19 a affecté votre personnalité?

9) Dans quelle mesure êtes-vous inquiet lorsque les gens toussent ou éternuent par peur que vous puissiez acquérir la Covid-19 ?

10) Combien de fois pensez-vous à la Covid-19 lors de votre vie quotidienne / d'une journée ?

## ANNEXE VI

### Entretiens

D'abord, nous allons vous poser quelques questions générales :

1. Quel est votre statut marital ?
2. Avez-vous des enfants ?
3. Avez-vous des animaux de compagnie ?
4. Quelles études avez-vous fait pour devenir musicien.ne ?
5. Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?
6. Quelle est votre principale source de revenus ?
7. Quelle est votre place dans votre formation instrumentale, votre groupe ?

A propos de votre travail,

8. Comment travaillez-vous actuellement, du fait de la Covid-19 ?
  - ⇒ Est-ce que vous êtes retourné sur votre lieu de travail entre les deux confinements ? *(A adapter pour les musiciens qui n'ont pas de lieu de travail attiré, de structures permanentes)*
    - Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?
    - Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?
  - ⇒ Est-ce que vous travaillez en ce moment et si, oui comment ?
    - Est-ce que vous êtes satisfait de cette organisation ?
    - Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidé ? (Direction de l'orchestre, agent de production, autre)
    - Et comment votre famille a-t-elle aidé ?
    - Vos amis ?
    - Vos collègues ?
9. Comment la situation affecte votre travail en terme de concerts, de

projets (annulation, report) ?

10. A propos du premier confinement,

- a. Comment aviez-vous organisé votre vie au premier confinement ?
- b. Qu'est-ce que vous avez changé pour le second ?
- c. Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, vos amis, vos collègues ?
- d. Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ?
- e. Est-ce que vous avez trouvé des moyens de continuer à faire de la musique avec des collègues ou des amis ?
- f. Est-ce que vous avez travaillé sur d'autres projets, des enregistrements, des compositions, etc. ?
- g. D'un point de vue général, est-ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ? (*à dater pour distinguer le vécu et le regard rétrospectif*)

11. A propos de l'organisation de votre pratique instrumentale,

- a. Pendant le premier confinement,
  - Est-ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ? (*conditions de pratique : en devant jongler avec voisins/famille ?*)
  - Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?
- b. Pendant le second confinement/actuellement, est-ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ?
- c. De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle (orchestre, concerts, répétitions, enseignement, etc.) ?

A propos de votre santé physique,

12. Que pensez-vous de votre santé actuelle ?

13. Avez-vous été contaminé par la Covid-19 ? Cas-contact ? Et votre famille, des amis ?

14. Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ?  
*douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*
15. Pour vous, quels sont les facteurs de risque majeurs de développement de ces TMS en temps normal ?
16. Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?
17. Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé physique ?
18. Si vous en souffrez, que faites-vous pour diminuer votre douleur/votre problème ?
19. Pour vous, quels sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

A propos de votre santé mentale,

20. Pour vous, quels sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?
21. Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?
22. Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?
  - a. Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation que nous vivons ?
  - b. Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil ?
  - c. D'alimentation ?
  - d. De consommation d'alcool ou de drogues ?
23. Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?
24. Est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ? Avez-vous trouvé ça utile ?

## ANNEXE VII

### LIVERPOOL JOHN MOORES UNIVERSITY RESEARCH ETHICS COMMITTEE

#### NOTIFICATION OF MAJOR AMENDMENTS

***Applications must be made using this form and must be typed. Please note that the only valid version of this application form is the current version found online. Previous versions will not be accepted.***

Applications, inclusive of specified attachments, can be emailed to [researchethics@ljmu.ac.uk](mailto:researchethics@ljmu.ac.uk). Applications must be submitted via an LJMU email account. Request for amendments to student led studies must be accompanied by a letter or email from the named supervisor approving the amendment. Applications must be received by the submission dates published on the RSO website <http://ljmu.ac.uk/RGSO/93126.htm>.

#### LJMU REC reference number                      Date of original LJMU REC Approval

19/SPS/011	14.02.2019
20/SPS/025	19.05.2020

#### Title of Approved Research Study

Prevention of musculoskeletal injuries in orchestra musicians

## SECTION A – THE APPLICANT

#### Principal Investigator (PI) *As stated on the approved application*

Title  Forename  Surname

Post

Department / School / Faculty

Email  Telephone

## SECTION B – AMENDMENT DETAILS

**B1. Details of amendment** (*Please summarise in language comprehensible to a lay person, including what measures will be put in place for any additional ethical issues that may arise as a result of the amendment*)

Dear UREC,

With my Director of Studies' consent, I would like to submit for your approval some minor changes for a study that has already received a favourable ethical decision.

Due to the unprecedented situation we're facing, and as I work with musicians, who are as you may know massively impacted by the pandemic, I would like to pursue some of my planned PhD work slightly differently.

For the start of my PhD, I have developed a model about risk factors by interviewing experts and orchestra musicians about musicians' health and well-being.

Today, we know how much music industry has been impacted by the situation. I would like to study, with a 4<sup>th</sup>-year physiotherapy student, Mathis Clément, how this situation impacts musicians, their life, their mental health, their instrumental practice but this time, in a more qualitative way by interviewing them.

This study will combine online questionnaires you have already approved to use with musicians (Appendix A), which will be filled with JISC Online Surveys, and interviews based on my very first PhD study (Appendix A).

Mathis will help in recruiting musicians, conducting the interviews in French and analysing the data (in French and in English) for his own master thesis.

As for the previous study, we will recruit orchestra musicians in France (and in French speaking countries) and in the UK the same way we did it in the Covid-19 study with orchestra musicians (20/SPS/025). Moreover, messages will be posted on social media and e-mails will be sent to our acquaintances to recruit the largest number of musicians (and not specially orchestra musicians) and conduct the interviews.

Participants will identify themselves:

- while reading the e-mails we will send to our acquaintances (which they may then spread to other musicians),
- while reading the social media post when they are musicians,
- while reading the e-mail, sent by their orchestra management teams.

The data collection will take place between the 20<sup>th</sup> November 2020 and June 2021, depending on the Covid-19 situation evolution.

Many thanks for your review.

Kind regards,

Céleste Rousseau

**B2. List of enclosures** (*Enclose copies of any amended documentation with the proposed amendments highlighted*).

<input checked="" type="checkbox"/>	Protocol (Appendix A)
<input checked="" type="checkbox"/>	Participant Information Sheet (Appendix B)
<input checked="" type="checkbox"/>	Consent Form (Appendix C and D)
<input type="checkbox"/>	Questionnaires
<input type="checkbox"/>	Interview schedule
<input checked="" type="checkbox"/>	Invitation Letters (Appendix E)
<input checked="" type="checkbox"/>	Other please specify
Co-Applicants – Appendix F	

**Appendix A – Protocol**

**First part: online questionnaires (about 15 minutes)**

1. Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians (Berque et al., 2014) and its non-validated French translation – used in 20/SPS/025
2. Hospital Anxiety and Depression Scale (Zigmond et al., 1983) and its validated French translation – used in 20/SPS/025
3. State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, 1983) and its validated French translation – used in 20/SPS/025
4. Covid Anxiety Scale (Chandu et al., 2020) and its non-validated French translation – new

How afraid are you of acquiring COVID-19 when going into the public? (Item 1)

In your opinion, how susceptible you are for COVID-19? (Item 2)

How frequently are you feeling worried that you have acquired COVID-19? (Item 3)

How frequently is your sleep getting affected because of thoughts relating to COVID-19? (Item 4)

How frequently are you avoiding conversations on COVID-19-related information out of fear/anxiety? (Item 5)

How worried are you of acquiring COVID-19 when an unknown person is coming closer to you? (Item 6)

How anxious are you getting when knowing information on COVID-19? (Item 7)

In your opinion, how much COVID-19 has affected your personality (Item 8)

How concerned are you when people cough or sneeze because of the fear that you may acquire COVID-19? (Item 9)

How often you are thinking about COVID-19 on a routine day? (Item 10)

**Figure 1: Covid-19 Anxiety Scale items**

**Second part: Call interview (about 40 minutes)**

*General questions*

1. What is your marital status?

2. Do you have children?
3. Do you have pets?
4. What studies have you done to be a professional musician?
5. How could you qualify your work status? (employed, freelance, teacher, etc.)
6. What is your main source of income? What is your place in your music group/orchestra?

### *About your work*

7. How are you currently working, due to the Covid-19 situation?
  - ⇒ Have you been back to work between both lockdown?
    - How have you been working during this period?
    - Has return-to-work been difficult psychologically for you?
  - ⇒ How is organised your working time during the second lockdown, for now?
    - Are you satisfied with this organisation?
    - How much do you feel your management team helpful?
      - Orchestra management team (*for orchestra musicians*)
      - Production team (*for other musicians*)
      - Other
    - How much do you feel your family helpful?
    - How much do you feel your friends helpful?
    - How much do you feel your colleagues and peers helpful?
8. What do you feel about this second lockdown and the impact of your work?
9. About the first lockdown,
  - a. How have you organised your daily life during the lockdown?
  - b. What do you want to change for the second one?
  - c. Did you feel the isolation from others, family, friends and colleagues was difficult?
  - d. Have you performed any new activities you have always wished to do before during the lockdown?
  - e. Have you found opportunities to play music together with colleagues or friends?

- f. Have you worked on other projects, recordings, compositions, etc.?
  - g. Generally speaking, was the lockdown period a pleasant period for you or not?
10. About your instrumental practice organisation,
- a. During the first lockdown,
    - Have you practiced as much as you wished?
    - How have you organised your private practice?
  - b. During the second lockdown, would/have you change(d) anything about your private practice organisation?
  - c. What would you need to improve your private practice organisation to fit better with your professional schedules (orchestra, concerts, rehearsals, teaching, etc.)?

*About your physical health*

11. What do you think about your current health?
12. Have you been infected by Covid-19? Or contact-case? And your family, friends?
13. What do you know about the playing-related musculoskeletal disorders?  
*Here, the investigator has to define PRMDs to the musician as "pain, weakness, numbness, tingling, or other symptoms that interfere with [their] ability to play [their] instrument at the level [they] are accustomed to".*
14. What do you feel are the major PRMDs risk factors?
15. What do you do when you have PRMDs to relieve your pain and/or your injury?
16. What do you feel are the major physical stressors associated with your work?
17. Do you feel the Covid-19 situation has impacted your physical health in anyway?
18. What do you feel could be the major physical stressors associated with your work and related to the Covid-19 situation?

*About your mental health*

19. What do you feel are the major psychological stressors associated with your work?

20. What do you feel could be the major psychological stressors associated with your work and related to the Covid-19 situation?

21. Do you feel Covid-19 situation has impacted your mental health in anyway?

a. Do you feel any stress or anxiety regarding the situation we are experiencing?

b. Do you report any sleep disorders?

c. Do you report any food disorders?

d. Do you report any alcohol or drug consumption?

22. What do you do to fight against low mood or any mental health issues?

23. Have you consult a healthcare professional to help you in this situation?

Which one? Have you found it useful?

### **Appendix B: Participant Information Sheet**

#### **Participation information sheet**

**Title of the Research:** Prevention of playing-related musculoskeletal disorders in musicians

**Title of the study:** Covid-19 and musicians' health, a qualitative study

**School:** School of Sport and Exercise Sciences

**Name of Researcher and School:** Céleste Rousseau, PhD student (LJMU)  
([c.rousseau@2018.ljmu.ac.uk](mailto:c.rousseau@2018.ljmu.ac.uk))

Supervisors & Collaborators :

- Prof. Bill Baltzopoulos (LJMU)
- Prof. Gabor Barton (LJMU)
- Peter Garden (RLPO)
- Mathis Clément (IFMK Nancy)

You are invited to take part in a research study. Before you decide it is important that you understand why the research is being done and what it involves. Please take time to read the

following information. Ask us if there is anything that is not clear or if you would like more information. Take time to decide if you want to take part or not.

The questionnaire includes questions on wellbeing. If you feel worried or in low mood, we would like to point out that there are several sources of advice or help which are free and readily available to you and which may provide useful. Specifically, these include visiting your general practitioner as well reading official documents such as:

- <https://sante.fr/des-conseils-simples-pour-reduire-son-stress#q=recherche/s-informer/Stress&nid=1877805>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-anxieux-anxiete>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs>

### **1. What is the purpose of the study?**

The aims of the study are to investigate the impact of Covid-19 on musicians' life and health.

### **2. Why have I been invited to participate?**

You have been invited because you are a professional musician.

### **3. Do I have to take part?**

No. It is up to you to decide whether or not to take part. If you do, you will be given this information sheet and asked to fill a questionnaire.

### **4. What will happen to me if I take part?**

If you decide to take part in this research, you will be asked:

- to fill an online questionnaire about your physical and mental health (about 10 minutes),
- to be interviewed by one of our research team (about 30 minutes).

#### Concerning the questionnaire

It will be an online questionnaire you'll access just after having read the information sheet. It will ask you questions about your instrumental practice, your health and your life habits in general. Even if this questionnaire will not be anonymous as we have to relate it to your interview, you will not be identifiable in any outcomes we will have from these surveys, nor in any publication.

#### Concerning the interview

We will ask you several questions about your physical and mental health, about the impact of the Covid-19 on your life and work.

This interview will be recorded to facilitate the data analysis and deleted immediately after transcription.

Moreover, if there are some questions you do not want to answer, it is your strict right to refuse.

### **5. Are there any risks/benefits involved?**

No risk has been highlighted by participating in this study. As main benefits, you'll help science to know more about musicians and how much the situation due to the Covid-19 has impacted their life and health.

### **6. What will happen to the data provided and how will my taking part in this project be kept confidential?**

The information you provide as part of the study is the research study data. The completion of the survey is strictly anonymous. Any research study data from which you can be identified (e.g. from identifiers such as your name, date of birth, audio recording etc.), is known as personal data.

You will not be identifiable in any ensuing reports or publications.

### **7. What will happen to the results of the research project?**

The investigators intend to satisfy their degree programme through writing, analysing and discussing the results in a PhD, master and physiotherapy thesis but also to publish this in a journal paper.

### **8. Who has reviewed this study?**

This study has been reviewed by, and received ethics clearance through, the Liverpool John Moores University Research Ethics Committee (References number: 19/SPS/011 and 20/SPS/025).

### **9. What if something goes wrong?**

If you have a concern about any aspect of this study, please contact the relevant investigator who will do their best to answer your query. The researcher should acknowledge your concern within 10 working days and give you an indication of how they intend to deal with it. If you wish to make a complaint, please contact the chair of the Liverpool John Moores University Research Ethics Committee ([researchethics@ljmu.ac.uk](mailto:researchethics@ljmu.ac.uk)) and your communication will be re-directed to an independent person as appropriate.

### **10. Data Protection Notice**

The data controller for this study will be Liverpool John Moores University (LJMU). The LJMU Data Protection Office provides oversight of LJMU activities involving the processing of personal data, and can be contacted at [secretariat@ljmu.ac.uk](mailto:secretariat@ljmu.ac.uk). This means that we are responsible for looking after your information and using it properly. LJMU's Data Protection Officer can also be contacted at [secretariat@ljmu.ac.uk](mailto:secretariat@ljmu.ac.uk). The University will process your

personal data for the purpose of research. Research is a task that we perform in the public interest.

Your rights to access, change or move your information are limited, as we need to manage your information in specific ways in order for the research to be reliable and accurate. If you withdraw from the study, we will keep the information about you that we have already obtained.

You can find out more about how we use your information by contacting [secretariat@ljmu.ac.uk](mailto:secretariat@ljmu.ac.uk).

If you are concerned about how your personal data is being processed, please contact LJMU in the first instance at [secretariat@ljmu.ac.uk](mailto:secretariat@ljmu.ac.uk). If you remain unsatisfied, you may wish to contact the Information Commissioner's Office (ICO). Contact details, and details of data subject rights, are available on the ICO website at: <https://ico.org.uk/for-organisations/data-protection-reform/overview-of-the-gdpr/individuals-rights/>.

### **Contact for further information**

Céleste Rousseau, PhD student

Tom Reilly Building, Byrom St., Liverpool L3 5AF

+33 6 50 94 09 13 – [c.rousseau@2018.ljmu.ac.uk](mailto:c.rousseau@2018.ljmu.ac.uk)

Contact details of Academic Supervisor: [v.baltzopolos@ljmu.ac.uk](mailto:v.baltzopolos@ljmu.ac.uk)

**If you have any concerns regarding your involvement in this research, please discuss these with the researcher in the first instance. If you wish to make a complaint, please contact [researchethics@ljmu.ac.uk](mailto:researchethics@ljmu.ac.uk) and your communication will be re-directed to an independent person as appropriate.**

## **Appendix C: Consent form – Online questionnaire**

The screenshot shows a digital questionnaire interface with two questions. Question 1: "I have read the information sheet provided and I am happy to participate. I understand that by completing and returning this questionnaire I am consenting to be part of this research study and for my data to be used as described in the information sheet provided." It has "Yes" and "No" buttons and an "Add item" link. Question 2: "I hereby certify that I am legal of age." It also has "Yes" and "No" buttons and an "Add item" link. The interface is light blue with white text boxes.



## **Appendix D: Consent form – Interview**

*Will be filled online on JISC*

**Title of the Research:** Prevention of playing-related musculoskeletal disorders (PRMDs) in musicians

**Title of the study:** Benefits of different sitting position in cellists and comparison between lower string players' posture.

### **Name of Researchers and School:**

- Céleste Rousseau, School of Sports and Exercise Sciences
- Mathis Clément, PT student (IFMK Nancy)

1. I confirm that I have read and understand the information provided for the above study. I have had the opportunity to consider the information, ask questions and have had these answered satisfactorily
2. I understand that my participation is voluntary and that I am free to withdraw at any time, without giving a reason and that this will not affect my legal rights
3. I understand that any personal information collected during the study will be anonymised and remain confidential
4. I agree to take part in the above study.
5. I agree that the researcher will ask me questions and record our interview.

Name of Participant:

Date:

Signature:

Name of Researcher:

Date:

Signature:

Name of Person taking consent:

Date:

(if different from researcher)

Signature:

### **Appendix E: Invitation Letter**

Dear musicians,

We are Mathis Clément, last year-physiotherapist student, and Céleste Rousseau, PhD student working on musicians' health and well-being.

We would like to invite you to participate to a study investigating the effects of the Covid-19 situation on your life and work.

It will ask from you:

- To fill an online questionnaire about your health and well-being, both mental and physical (it takes about 15 minutes)
- To have a phone call with us to discuss how much the situation we are experiencing is changing your daily life and how it is affecting your work and career (it takes about 40 minutes).

We are both available to answer all the questions you may have about the study.

Many thanks for your help,  
Céleste and Mathis

### **Appendix F: Co-Applicants**

#### **Co-applicant 4**

Title  Forename  Surname

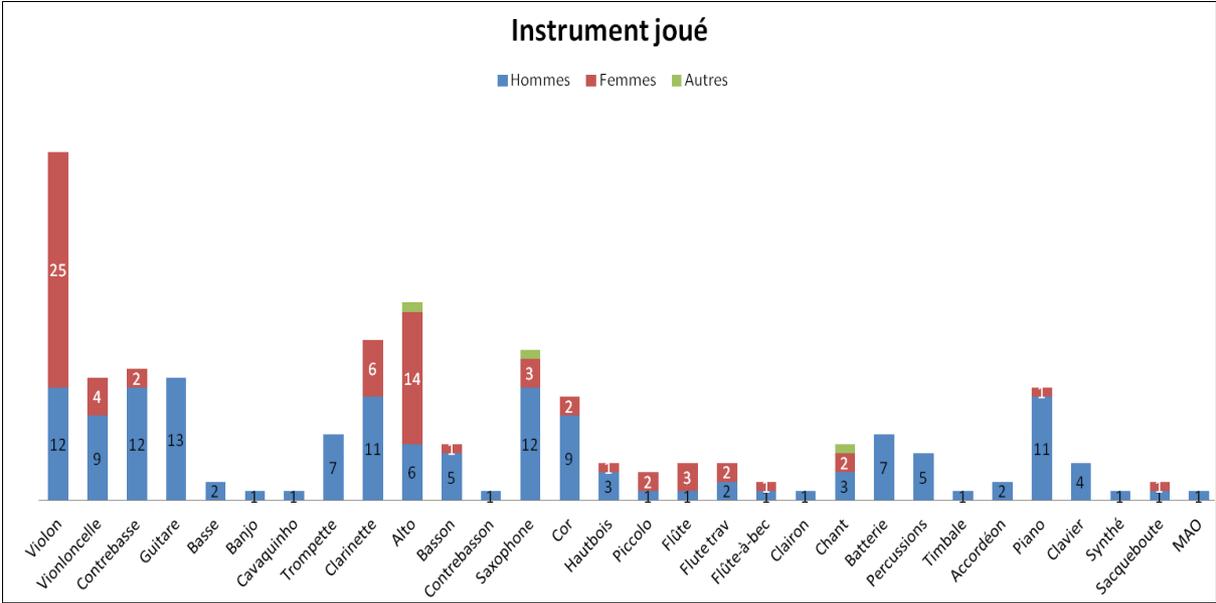
Post

School/Faculty

Email  Telephone

Relevant experience / Qualifications

**ANNEXE VIII**



## ANNEXE IX

### Entretien n°1

Interviewer : Tout d'abord un grand merci de participer à cette étude ; Nous allons commencer par des questions générales : Quel est votre statut marital ?

Musicien : Je suis célibataire

Interviewer : Avez-vous des enfants ?

Musicien : Oui, plusieurs, deux enfants j'ai presque envie de dire 3 parce que il y en a un c'est mon beau-fils ; mais je l'ai élevé depuis qu'il a 6 mois donc c'est comme mon gosse quoi.

I: Avez-vous des animaux de compagnie ?

M : Non.

I : Quelles études avez-vous faites pour devenir musicien ?

M : Une école, qui s'appelait [nom de l'école] je crois qu'ils ont changé de nom mais je ne suis pas sûr après Conservatoire puis Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris.

I : Très bien, comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Intermittent [du spectacle] et je donne en plus quelques cours mais c'est une partie minoritaire de mon temps comme prof au Conservatoire.

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : Les concerts et grâce aux concerts qui sont suffisamment déclarés et payés, les indemnités et le Conservatoire.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale ou votre groupe ?

M : Je suis guitariste, alors je joue dans plusieurs groupes. Je suis guitariste et dans les groupes que je dirige je suis guitariste et compositeur aussi.

I : Maintenant nous allons passer à votre travail. Actuellement comment travaillez-vous dû au fait du Covid-19?

[Problème de connexion internet]

M : Alors avec le deuxième confinement on a le droit de répéter donc je répète sinon je fais de la musique à la maison. Et alors quelques captations qui se font, pas beaucoup c'est vraiment marginal, pour certains concerts soit pour compenser des concerts qui ont été annulés ou en majorités reportés.

I : Est ce que vous êtes retourné sur votre lieu de travail entre les deux confinements ?

M: Mon lieu de travail c'est soit les répétitions soit les concerts soit le boulot à la maison. J'ai un peu répété, je travaille à la maison et sinon les concerts, non.

I : Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M: Curieusement oui, les captations ont été payées, j'en ai fait 3, j'ai eu des répétitions de payées et j'ai eu du chômage partiel [Inaudible]. Et puis les cours, c'est assez bizarre, je suis payé pour les cours : donc je donne des cours en physique .

Je participe à deux programmes : un où j'enseigne une espèce d'initiation au jazz en tant que prof de Conservatoire mais en allant dans des établissements de réseau d'éducation prioritaire. On a le droit d'aller sur place donc j'ai le droit d'avoir 7 enfants devant moi en classe, pas de problème. Par contre les cours individuels au Conservatoire sont en visio. C'est génial c'est complètement absurde, mais je suis quand même payé dans les deux cas.

I : Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?

M: C'est un retour au travail sans en être un, car il n'y a pas de concerts.

Les captations sans public c'est pas des concerts filmés, je ne suis pas d'accord avec l'appellation, c'est un entre deux qui est assez bizarre. Pour moi ce n'est pas un retour à la normale du tout.

I : Est-ce que vous travaillez actuellement et si, oui comment ? Même si vous l'avez déjà un peu abordé.

M : Là en ce moment, je prépare des répétitions et puis sinon jusqu'à présent c'était surtout des compositions, je bossais plutôt la compo. Et c'est du travail à la maison.

I : Êtes-vous satisfait de cette organisation ?

M : Non, c'est en attendant. Si j'étais honnête je dirais, « parce que j'ai du bol » parce que malgré tout j'étais intermittent avant le premier confinement de mars.

J'ai les cours qui continuent. Donc si je dois être honnête c'est pas agréable comme situation parce qu'on ne peut pas faire de concerts ou de choses comme ça. J'ai bien conscience d'être bien privilégié par rapport à d'autres musiciens qui eux sont vraiment dans la galère donc si je dois être honnête c'est une situation qui n'est pas totalement négative parce que ça oblige un peu à réfléchir à ce qu'on fait, ce qu'il se passe. Cela fait longtemps que ça ne m'était pas arrivé. C'est pas si mal que ça aussi de se poser des questions, parce que dans la musique et surtout à Paris, on court après la montre et là on n'a pas à le faire. Et donc ça permet de se poser un peu c'est pas forcément une mauvaise chose.

I : Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidé, direction de l'orchestre, agent de production, ou autre ?

M : C'est beaucoup les associations en fait. Pour les cours, il faut dire que Paris a été super classe, notamment avec le premier confinement mais aussi avec le deuxième puisque qu'on a malgré tout été payé, en tout cas pour le premier confinement, madame Hidalgo nous a quand même payé alors qu'on ne pouvait pas faire de cours. On a pris sur nous, évidemment, d'assurer un lien en visio pour les cours d'éducation prioritaire. A ce moment là je n'étais pas encore prof en plus. Mais depuis la rentrée en particulier j'ai des cours au Conservatoire qui ont commencé en septembre (2020). Mais si on n'a pas le droit de donner des cours en physique on donne des cours en visio ; je pense que c'est un peu la discrétion des profs et je suis quand même payé pour ça.

[Appel reçu par le musicien]

M : c'est un concert prévu en janvier, le mec m'appelle c'est probablement pour me dire que ça va être

mort, on va voir.

Donc il a ça et sinon c'est les associations parce que c'est elles qui on fait jouer le chômage partiel par exemple. C'est le milieu associatif qui m'a permis d'avoir quand même des ronds. Le chômage partiel c'est toujours ça d'engrangé pour la grande question de fin août 2021 où on est sensé faire nos dates pour renouveler l'intermittence.

I : Comment votre famille vous a-t-elle aidé ?

M : On a gardé le lien, on se téléphone.

I : Et vos amis, collègues ?

M : Pareil.

I : Comment la situation affecte votre travail, en terme de concerts et projets annulés ou reportés ?

M : Avec la chance d'avoir pour moi plus de report que d'annulation sèche. J'ai bien conscience d'avoir bien de la chance parce que ce n'est pas le cas de tout le monde. J'en profite pour finir un nouveau répertoire de compo pour un prochain album.

I : A propos du premier confinement, comment avez-vous organisé votre vie ?

M : Comme le deuxième je peux pas dire que ça a changé grand chose sauf qu'on n'avait pas le droit de répéter. C'est compliqué, déjà qu'en musique, à part les répétitions et les concerts, on n'est beaucoup chez soi, on met une espèce d'autodiscipline qui est inévitable. Au premier confinement c'était veiller à s'accrocher et ne pas se laisser aller, ce qui n'est pas forcément facile. Et le deuxième confinement n'a pas changé grand chose.

I : C'était justement la question suivante, qu'avez-vous changé pour le deuxième ?

M : Premier ou deuxième c'est le même principe ça n'a pas changé.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, votre famille, vos amis ou collègues ?

[Problème de connexion]

M : Famille, au premier confinement je n'ai pas beaucoup vu mes parents qui ont 82 ans. Pour mars-avril, ils sont partis dans les Sévennes; pendant les deux mois je ne les ai pas beaucoup vus parce que je me suis dis qu'il fallait faire gaffe. Donc vraiment je considérais qu'il y avait un risque. Eux ils s'en foutaient complètement donc ils étaient plutôt demandeurs à se qu'on se voit. Et puis sinon pour le reste ça n'a pas changé grand chose. J'ai des enfants, donc j'avais les enfants à gérer : les devoirs c'était un gros gros truc au premier confinement. Les profs se sont vraiment lâchés, c'était vraiment compliqué, ils ont donné énormément de boulot. A part ça rien de particulier, on était au téléphone on se parlait. On gardait contact, et même des fois contacter des gens que je n'avais pas vus depuis longtemps.

I : Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ?

M : Ça a été l'inverse, on m'a empêché d'en faire. D'un je voulais arrêter de fumer, j'ai repris de plus bel là ça a été un enfer. Je voulais faire du sport, j'ai pas pu en faire.

J'en fais un peu à la maison et en même temps tout seul mais ça me saoule donc pas plus de 7-10

minutes. Donc au contraire ça m'a empêcher d'en faire.

I : Avez-vous trouvez des moyens de continuer à faire de la musique avec des amis ou collègues ?

M : Je ne suis pas du tout écran, internet, ça m'énerve donc non.

I : Avez-vous travaillé sur d'autres projets comme des enregistrements, ou de composition comme vous l'avez abordé tout à l'heure ?

M : Voilà je vous ai donné la réponse.

I : D'un point de vue général, est ce que le premier confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Globalement j'ai dit que c'était positif parce qu'il faut toujours bien voir de temps en temps le côté positif.

[Problème de connexion]

C'est inquiétant sur l'impact psychologique que ça a sur les gens en général, sur le modèle de société à venir qui peut aussi se profiler. Donc c'est des inquiétudes à ce niveau là mais rien qui m'affecte moi. Moi cela me gonfle, m'exaspère mais je n'angoisse pas, je ne flippe pas je n'ai pas de problème de sommeil, rien.

I : A propos de votre organisation de votre pratique instrumentale, pendant le premier confinement, avez vous pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ?

M : Oui j'ai plutôt bien bossé l'instrument au premier confinement. J'étais plus dynamique là dessus. Au deuxième confinement, plus compliqué de m'y remettre. Mais une fois que je m'y suis remis, ça a été plutôt les compo. Là je devrais me remettre à la guitare, poser les compo et retravailler la guitare.

I : Et dans votre environnement de travail avec votre famille ou même vos voisins ?

M : Je travaille à la maison donc de toute façon, confinement ou pas, on bosse chez soi, il faut gérer les voisins donc ça n'a pas changé grand-chose. Je fais vachement gaffe à ne pas commencer trop tôt parce que je ne connais pas l'emploi du temps des autres. En général, je vais me mettre au boulot vers 9h30 - 10h mais là, je commençais pas avant 11h - 11h30 pour être sûr qu'il y ait pas de problème et je ne dépasse pas les 5h.

I : Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?

M : Avec des espèces de rites. Faire de l'anglais : je bosse l'anglais pour mieux parler. Je travaille parfois avec des Anglais ou Américains et j'en ai marre de rater des mots. Donc voilà des petits rites. Des trucs comme ça pour que la journée puisse à peu près être cohérente et garder une dynamique.

Pendant le deuxième confinement, est ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ?

Très compliqué à mettre en place, c'est allers-retours, le fait d'être confiné puis déconfiné puis reconfiné. C'est ça qui a été compliqué, de se dire qu'il faut recommencer c'est ça qui a été difficile. Donc on remet en place mais ça a mis du temps.

I : De quoi auriez-vous besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle ?

M : Toujours dans ce cas de figure avec interdiction de concert, rien.

C'est juste un truc perso : il faut une sorte de discipline, de dynamique et un truc régulier surtout.

I : Maintenant on va aborder votre santé physique. Que pensez-vous de votre santé actuelle ?

M : Elle est bonne.

I : Est ce que vous avez été en contact avec le Covid-19, cas contact ou même l'un de vos proches ?

M : Pas à ma connaissance.

I : Que connaissez-vous des troubles musculosquelettiques liés à la pratique musicale ? La définition je vais vous la donner : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : Je ne connais quasiment pas, vraiment pas bien du tout, non je ne connais pas. Je fais juste un peu gaffe si je sais que si je suis dans une mauvaise position ça se joue à l'avant-bras [désigne le bord ulnaire du tiers inférieur de l'avant bras et le poignet] c'est plutôt ma main gauche qui bosse sur le manche. Je suis un gaucher jouant droitier de la guitare du coup c'est ma main gauche qui bosse et si j'ai une mauvaise position je sais que je peux avoir un début de douleur ici. Je fais hyper gaffe aux tendinites, donc je corrige mais sinon, non.

I : Pour vous quels sont les facteurs de risques majeurs de développer ces TMS en temps normal ?

M : J'en sais rien. J'ai jamais eu de problème vraiment, le seul problème que j'ai eu n'était pas lié à la guitare. J'ai vu il y a 4-5 ans Céleste Rousseau et un de ses collègues lors d'un festival où ils proposaient de masser les musiciens, et en fait, je n'ai plus de ligaments à l'épaule droite donc je me déboîtais tout le temps l'épaule et j'avais beau muscler pour que ça compense je sentais que ça se faisait à vide. Et c'est le collègue de Céleste, je sais pas ce qu'il a fait mais c'est terminé depuis. Le mec a été génialissime, c'est fini. C'est à dire que tout va bien. A part ça qui a été réglé, parce que maintenant je fais des pompes des choses comme ça pour continuer à muscler, j'ai pas de problème.

I : Pour vous quelles sont les principales contraintes physiques associées à votre travail, toujours en temps normal en dehors du contexte de Covid-19 ?

M : La fatigue.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un impact sur votre santé physique ?

M : Avec l'hiver, allez savoir si c'est ça, non je n'ai eu aucun impact sur la santé physique.

I : Que faites vous pour diminuer ou réduire des douleurs ?

M: Faut que je fasse gaffe à mon dos mais sinon ça va.

I : Pour vous quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation de Covid-19?

M : Il faut que je fasse attention à la position assise et ça c'est les chaises qui sont foutues, à force de travailler beaucoup plus assis, puisque j'ai malgré tout très peu de répétitions.

Faire gaffe à la position quand je bosse et là j'ai des chaises qui ne sont pas trop pensées pour ça

,alors je mets des coussins. Mais c'est peut-être ça, la position assise à faire gaffe.

I : Pour vous quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : [réflexion]. C'est la fatigue, c'est la masse de boulot. En fait, il y a deux profils de musiciens : celui qui est accompagnateur et celui qui est aussi chef d'orchestre, qui peut aussi être accompagnateur . Et c'est mon cas : sendman et leader.

Et la masse de boulot quand on est chef d'orchestre c'est vraiment fatiguant. Et c'est la fatigue qui est liée à ça : on nous demande aujourd'hui de faire 5 boulots. Juste composer c'était vrai il y a 30 ans, mais c'est fini. Maintenant il n'y a pas que ça, faut être community manager, tourneur, quasiment administrateur d'une certaine manière, il faut lever des fonds, faut monter des dossiers dessus... Enfin c'est tout un boulot de malade à faire et il y a des journées où on passe plus le temps devant un écran qu'à faire de la musique. Donc c'est la fatigue.

Et avec le temps passé devant un écran maintenant ça m'arrive, d'avoir des migraines oculaires. Donc clairement la charge de travail.

I : Et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Dans la période actuelle, démarcher c'est un peu délicat parce que les gens ne savent pas trop quoi répondre je ne sais même pas si mes concerts de janvier vont être maintenus et à mon avis ça sent pas bon du tout. Si on se fie aux fermetures des bistrotts et des hôtels il n'y a pas de raison que ça soit différent. Donc, c'est la discipline on est comme au premier confinement. Éviter de se laisser trop aller c'est dans cet ordre là mais sinon rien de particulier parce que cela reste en stand-by. On devrait faire moins d'écrans et plus de guitare, alors et faire attention à comment on s'assoie. Des fois j'ai mal au dos en fin de journée. Mais pour l'instant, on sait pas don en stand-by.

I : Est ce que la situation actuelle a eu un impact sur votre santé psychologique ?

M : Je trouve pas, si cela a été le cas c'était plutôt positif.

I : Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation actuelle ?

M : Inquiet ou préoccupé, mais de façon générale plus d'un point de vue politique mais pas m'affectant moi. Dans notre malheur on a de la chance, nous, par rapport à d'autres intérimaires : dans la musique quand on a fait suffisamment de concerts déclarés et payés on est des intérimaires avec des droits. Il y a pleins d'intérimaires qui ne les ont pas ce qui est malheureux, donc j'ai conscience d'avoir la chance d'être intérimaire privilégié parce qu'on a ces indemnités. Pour l'instant on ne peut pas faire grand chose on a de quoi respirer jusqu'en août. On a au moins ça, tous les autres pays ne l'ont pas. Juste attendre et ne pas se laisser aller. Faire contre mauvaise fortune bon cœur comme on dit.

I : Avez vous des problèmes de sommeil ?

M: Non.

I : D'alimentation ?

M : Je mange mieux je fais gaffe avec cette histoire de confinement et je prends plus le temps de faire à manger.

I : De consommation d'alcool ou de drogue ?

M : Non, ça n'a pas d'influence. Je ne bois pas seul, ça ne m'amuse pas et avec les enfants je vais pas commencer et pour la weed c'est pareil.

I : Que faites vous pour lutter contre un moral en berne ou des soucis psychologiques ?

M : Identifier, comprendre pourquoi et éventuellement demander de l'aide. Mais ça va je trouve que je ne suis pas trop affecté par ça, je vois le stress et l'angoisse à juste titre mais ça ne m'affecte pas. Moi ça m'enerve, ça m'afflige un peu. Mais ça joue pas sur moi.

I : Dernière question, avez vous consulté un professionnel de santé ?

M : Je vois quelqu'un, mais par effet positif du confinement parce que c'est aussi un moment où on se retrouve avec soi donc soit on se met sur Netflix 24/24 soit on ne peut pas toujours planquer la poussière sous le tapis. Donc je vois un professionnel. Mais c'est bien parce que c'est le bon moment pour le faire et c'est un point positif du confinement et c'est génial.

I : Un grand merci pour vos réponses.

## Entretien n°2

I : Tout d'abord nous allons vous poser quelques questions générales : Quel est votre statut marital ?

M : Je suis marié et j'ai deux enfants.

I : Avez vous des animaux de compagnie ?

M : Oui j'ai un chat.

I : Quelles études avez vous faites pour devenir musicien ?

M : J'ai fait le conservatoire à rayonnement régional de et une école de jazz privée

I : Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Je suis artiste. Si je me définis moi, je suis artiste avant tout, interprète et compositeur.

Et je suis statutairement intermittent du spectacle et enseignant (assistant d'enseignement musical).

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : Il en a 4 principales : les droits d'auteur, l'intermittence du spectacle, les indemnités journalières au titre d'intermittence du spectacle, un salaire d'enseignant et j'aurai dû le mettre en 2ème position le revenu des cachets des concerts est très important.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale ou votre groupe ?

M : Je suis la plupart du temps leader, et j'ai une structure qui emploie des gens.

I : A propos de votre travail maintenant, comment travaillez vous du fait du Covid-19 ?

M : Je m'adapte, ça dépend des moments si c'est très variable. Comme vous le savez il n'y a plus de concert. Il y en a eu de nouveau pendant la période de déconfinement mais ça a tourné court au fin du mois d'octobre donc il n'y en a plus. Il y en aura en janvier, en tout cas on l'espère. Pas de vie scénique, donc mon travail tourne autour de 3 activités principales : le travail de l'instrument, de la composition parce que je suis toujours, Covid ou pas, en chantier sur de nouveaux projets et puis j'ai bon an mal an mon activité d'enseignant. J'ai très peu d'heures mais je coache un peu mes élèves et uniquement par visioconférence.

I : Êtes-vous retourné sur votre lieu de travail durant les deux confinements ?

M : Alors la particularité du métier que je fais, en terme d'enseignement alors la réponse est oui j'y suis retourné. Je suis sur deux structures: une dans laquelle j'ai reçu des élèves de collège pour une initiation et l'autre j'y suis allé pour d'autres raisons mais pas d'enseignement.

Sinon, dans la mesure où les lieux de travail pour sont multiples notamment ce qui concerne les concerts et bien non je ne suis retourné dans aucune salle et lieu de concert depuis.

I : Avez vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M : Oui.

I : Comment avez vous vécu ce retour au travail psychologiquement, est ce que ça été dur ou pas du tout ?

M : Alors lequel ? Parce que y en eu deux, vous me parlez du déconfinement de juin ?

I : Alors on peut aborder les deux, en juin et actuellement où nous sommes dans un second déconfinement [ 17 décembre ].

M : Le premier confinement comme beaucoup de gens je m'en suis aperçu en discutant avec mes collègues et autres, je l'ai très bien vécu parce que j'ai la chance d'habiter dans une maison qui est relativement grande avec un jardin donc avec un rapport à l'extérieur. Et il y a eu une météo plutôt clémente. Et c'était plutôt on va dire sympathique, le mot est un peu curieux à utiliser en pareils circonstances. Je précise que j'en ai profité pour valider un diplôme pendant ce confinement puisque je prévoyais un diplôme d'état, D.E, d'enseignement de la contrebasse jazz pour être très précis et pour lequel j'avais un mémoire à rédiger. Donc j'ai terminé la rédaction dans ce temps qui tout à coup s'est retrouvé étirable à merci puisque il n'y avait pas d'autres activités, pas de concerts, pas de

répétition, pas d'occasion d'être sur la route ou dérangé par des activités diverses et variées. Donc j'ai terminé la rédaction de ce mémoire, j'ai passé ce D.E et je l'ai eu. Ensuite le déconfinement, je l'ai mal vécu car cette reprise d'activité fut de mon point de vue une fausse reprise d'activité puisque le secteur de la culture est un secteur comme beaucoup d'autres particulièrement touché. C'est à dire que les spécificités de ce métier font que la saison est construite, et annuler puis dire qu'on peut de nouveau et au final non, c'est faire et défaire. Les directeurs de salle s'en sont très bien sortis ont trouvé des solutions mais ça a été particulièrement difficile. C'est une période où j'ai peu joué, j'ai un peu répété mais pas beaucoup et puis je pense que nerveusement j'ai payé le coup de cette sidération au moment de l'arrivée de cette crise. Après je me suis remis un peu en route, en action, puisque il se trouve que je sortais un disque donc il y avait une actualité qui me permettait d'être dans une énergie positive avec quelques concerts qu'on a eu le temps de jouer en octobre uniquement. Le fait d'avoir à annuler des concerts de cette formation dont je sortais l'album et le fait de se retrouver de pas pouvoir faire des concerts ça m'a particulièrement atteint. Vraiment. Et là les fêtes de fin d'années arrivent, et comme beaucoup de gens j'ai du mal. La période de fêtes est particulière, je ne suis pas du genre à faire la fête quoi qu'il arrive, ça m'intéresse pas plus que ça, je suis content d'être en famille.

Pour terminer brièvement, je me remets en route je travaille l'instrument et je me remets à réécrire de la musique mais je ne suis pas au mieux de ma forme.

I : Est ce que vous travaillez en ce moment et si oui comment ?

M : Je vaque d'une activité à l'autre, je travaille mon instrument, je m'entretiens, je travaille différentes choses que j'aurai à jouer un jour peut-être, je travaille du Bach. Je travaille techniquement mon instrument puisque je vais avoir 60 ans dans un mois et j'arrive à un âge où il faut entretenir parce que musculairement on dit souvent qu'il y a de grandes similitudes entre la musique à haut niveau (je le dis sans prétention puisque c'est mon métier) entre la musique et le sport. Et accessoirement je dois vous préciser que je fais, depuis le début du confinement pas mal de sport, déjà avant. Et puis je m'occupe évidemment de mes élèves, ça prend beaucoup de temps plus qu'en temps normal, l'organisation des rendez-vous visio c'est absolument terrible et chronophage. Et puis je commence à re-répéter avec mes orchestres et donc à réécrire de nouvelles musiques.

I : Est ce que vous êtes satisfait de cette organisation ?

M : Satisfait non je peux pas dire ça, pas du tout non plus. Je m'en accomode, j'essaie de structurer mes journées du mieux possible.

I : Pourriez vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a-t-il aidé, que ce soit la direction de l'orchestre, ou autre ?

M : J'ai des rapports avec une administratrice de la structure qui est toujours derrière et comme le travail est fait on peut dire que c'est plutôt encourageant. J'ai une chargée de diffusion qui continue à travailler coûte que coûte contre vents et marées et avec qui je suis en relation presque quotidiennement. Et l'entourage, moi j'ai choisi en 2000 non pas d'arrêter de jouer avec les autres mais j'ai décidé de devenir leader de mes projets. A partir de ce moment là, j'ai eu (ou je me suis donné) la chance de travailler avec des gens avec lesquels j'avais envie de travailler. Donc ce sont des gens qui sont proches et avec lesquels on se donne régulièrement des nouvelles. Le milieu de la musique, comme le théâtre ou la danse, est un milieu- je vais pas spécialement l'enjoliver- mais c'est un milieu assez fraternel. Donc pour se dire les choses simplement on se serre les coudes.

I : Même question pour votre famille, comment vous a t-elle aidé ?

M : Ma femme est absolument exemplaire du fait du soutien quotidien. C'est d'ailleurs un soutien, un échange, c'est donner et recevoir parce que elle aussi a ses difficultés par rapport à la crise sanitaire. Il y a une aide de chaque instant y compris de mes enfants et de ces enfants à elle puisque nous sommes à la tête d'une famille reconstituée où tout le monde est très solidaire. Tout le monde ne va pas bien toujours, ce serait dire faux de le dire mais il y a une solidarité et une entente: les gens prennent des nouvelles les uns des autres très régulièrement. Là aussi c'est fraternel et chaleureux. Et oui je suis incontestablement soutenu.

I : Et avec vos amis ?

M : Les choses se mélangent un peu avec le milieu professionnel et les amis mais qui n'est pas

toujours poreux au point où je le décris. Les amis c'est une grande souffrance de ne pas les voir, alors des rendez-vous en visio, on en a eu un petit marre parce que ça a ses limites. Avec la famille qui n'est pas proche ou les amis, c'est un peu équivalent, il y a un vrai soutien des amis. On se sent, malgré cette solitude qui n'en est pas une, puisque moi je vis en couple avec des enfants même si mes filles ne vivent plus sous mon toit. Il y a une solidarité très clairement.

I : La question suivante: comment la situation actuelle affecte votre travail en terme de concerts ou de projets que ça soit les annulations ou les reports ?

M : C'est un véritable coup d'arrêt, c'est un coup de marteau. C'est stop, plus de concerts du jour au lendemain. A part cette bulle du mois d'octobre où j'ai eu quelques concerts effectivement . Mais ça aurait été une période où il n'y aurait pas eu de concert de prévu et bien je n'en aurais pas eu. J'ai eu la chance de jouer un petit peu quand on nous a autorisé à en faire. Mais sinon c'est plus du tout de prestations en public, donc oui ça m'a affecté terriblement. Y compris sur la construction des projets à venir parce que notre métier est aussi fait de contacts qu'on prend régulièrement avec les festivals, les théâtres . Et la plupart du temps les réponses sont: On essaye de construire nos saisons mais on ne peut pas s'engager, pas signer de contrat puisque la situation sanitaire n'est pas résolue; les mesures ne sont pas claires on se sait pas comment va évoluer le virus et nos réactions face au virus. C'est un brouillard permanent.

I : Toutes vos dates ont été annulées ou il y a eu des reports aussi ?

M : Non il y a eu des reports sur l'année prochaine, et même des dates reportées qui l'ont été une nouvelle fois. Je suis pas à l'abri d'avoir des dates reportées y compris jusqu'à janvier-février 2021.

I : A propos du premier confinement, comment aviez vous organisé votre vie ?

M : J'ai organisé ma vie autour de ma vie de famille avec une présence presque accrue. Des séances de sport 3-4 séances dans la semaine au moins, et ce diplôme d'état que j'avais à passer. Donc des temps tous les jours et une quinzaine de jours au milieu de ce confinement, avec une intention particulière portée à la rédaction de ce mémoire. Et puis évidemment le travail un peu comme j'ai pu de l'instrument . Mais là j'ai constaté avec mes beaucoup de mes collègues, que certains ont réussi à travailler l'instrument et d'autres pas du tout .Et moi je suis un petit peu entre deux eaux. Il y a des journées où je me forçais alors que le travail de l'instrument est toujours, 40 ans plus tard, toujours un plaisir.

I : Qu'est ce que vous avez changé pour le second ?

M : C'est une question très intéressante et je suis un peu embarrassé C'est difficile parce que j'ai été un peu dans un état de consternation qui m'a un peu immobilisé. C'est à dire que - Est-ce que je ne voulais pas entendre ? je ne suis pas dans le secteur médical ou président de la République donc je suis pas au courant de tout - mais j'ai été stupéfait c'était une deuxième couche en me disant, c'est pas vrai on va pas nous reconfiner une deuxième fois... Ce que j'ai particulièrement mal vécu c'est que je l'ai vécu comme un faux confinement c'est à dire que les quelques fois où je suis sorti, un peu plus qu'au premier puisque que c'était un confinement un peu allégé on va dire. Et dans la ville où j'habite, il y a quelque fois où je suis allé dans la rue je me suis dit en fait, c'est comme d'habitude, c'est normal. Et je me suis dit comme tous les français ou une partie d'entre eux, tiens à quoi ça sert. Je ne suis pas anti-confinement, on m'aurait dit le confinement est absolument indispensable pour éradiquer cette épidémie ce qui semblait être le cas, je me serais dit okay. Autant sur le premier c'était très subi et tout le monde s'est confiné, autant sur le deuxième je me suis dit à quoi ça sert.

I : Donc c'était plus en rapport avec les gens autour de vous, de votre entourage.

M : Exactement, exactement.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, de vos amis ou même de vos collègues ?

M : Bien au début parce qu'il fallait s'adapter. On a tous des facultés de s'adapter, on a tous des facultés plus ou moins grande. Moi je suis pas docile, mais je me suis dit bon c'est une situation très exceptionnelle, inédite et qu'il faut si ce n'est accepter, essayer de se débrouiller pour la vivre le mieux possible parce que sinon ça peut vite tourner aux cauchemars ces histoires. Donc j'ai beaucoup pensé aux gens qui vivaient dans 15-16m<sup>2</sup>, des familles nombreuses, des banlieues défavorisées, des

quartiers dans lesquels on imagine très bien que le confinement n'était pas tenable. Je pensais aux femmes battues, aux mecs qui pètent des fusibles qui deviennent fous au bout de 15 jours de confinement puisque c'est totalement inhumain. Je me suis dit, bon, t'as pas le droit de te plaindre en fait. C'est quelque chose que je me suis dit beaucoup et tous les jours.

I : cela a été de relativiser sur votre situation ?

M : Exactement.

I : Est ce que ça a été l'occasion de faire de nouvelles activités que vous auriez voulu faire, on peut parler du premier comme du deuxième confinement ?

M : Paradoxalement pas vraiment, non, à part ce diplôme que j'ai fait ça s'est inhabituel mais sinon non.

I : Avez vous trouvé des moyens pour continuer à pratiquer de la musique avec des amis ou des collègues ?

M : Non, j'ai pas cherché à le faire, on ne m'a pas spécialement proposé et ça ne m'a pas manqué parce que toutes ces histoires de concerts sur les réseaux sociaux... Je comprends qu'on puisse le faire mais c'est pas mon truc. Je ne dis pas que c'est pas bien, je n'accroche pas à ce genre de choses et en plus je ne suis pas très équipé en terme de matériel et j'avais pas envie. J'avais plutôt envie de lire, de m'occuper de mon instrument et de la musique, de m'occuper de ma famille.

I : Avez-vous travaillé sur des projets, des enregistrements ou compositions ?

M : Oui et non, j'y ai un peu réfléchi, je me suis demandé ce que je pouvais faire de nouveau. J'ai monté un nouveau projet en réaction d'ailleurs un peu au confinement, pas uniquement. C'est un projet qui mêle la musique, le texte et la danse. J'ai rencontré une danseuse dont le travail me plaît bien et le courant est passé. Ça m'a donné l'occasion de lui proposer de nous associer à une chanteuse-comédienne avec laquelle j'avais travaillé par le passé, il y a déjà un petit moment, une dizaine d'années. Quelqu'un que j'aime beaucoup et dont j'aime bien le travail. Je me suis demandé si je pouvais pas réunir ces deux personnes qui sont deux femmes pour créer un nouveau programme, dédié à la lune par exemple. C'est un drôle de truc, j'ai toujours été un peu rêveur mais je me demande si le confinement n'en a pas rajouté un petit truc. Le confinement a peut-être permis de changer de point de vue.

I : Et d'un point de vue général est ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Alors le premier plutôt oui et le deuxième plutôt non. Le retour au confinement a été très difficile.

I : A propos de votre organisation de votre pratique instrumentale, au premier confinement est ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ? Vous l'avez déjà un peu abordé mais au niveau de votre environnement et conditions ?

M : Je peux compléter. Les voisins, je n'en ai pas: j'ai cette chance, le voisinage dans le mauvais sens du terme que je peux gêner ou qui peut me gêner j'en ai pas. La famille est à fond, je suis éminemment respecté dans la cellule familiale pour ce que je fais. Parce qu'on sait chez moi que c'est ma vie. La question reste intéressante même si j'y ai déjà répondu précédemment. J'ai eu un rapport au travail absolument difficile, y compris lors du premier confinement. Il m'est arrivé de prendre mon instrument, et de me dire qu'est ce que tu fais, quel sens tu donnes à ça et finalement on peut dire que j'étais face à une forme de perte de sens par rapport à ça. J'ai maintenu les choses, j'ai un peu plus travaillé au deuxième confinement qu'au premier et je redis que pendant le premier j'avais ce diplôme à valider et c'était assez chronophage. Mais oui il y a eu un peu une perte de sens par rapport au travail de l'instrument et de mon rapport à celui ci. Mais j'ai été un peu rassuré après parce que je suis loin d'être le seul.

D'ailleurs c'est pas propre à la musique, je pense à ceux qui ont changé d'activité, qui ont déménagé, j'en connais qui ont quitté la région parisienne et qui se sont dit c'est l'occasion c'est une crise vraiment sans précédent tellement énorme qu'on profite pour changer.

I : Toujours dans le premier confinement comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ? En volume horaire, heures de pratique.

M : De manière totalement anarchique. Je suis plutôt du matin, alors j'essayais d'avoir une pratique

sportive début ou fin de matinée ou alors toute fin d'après midi mais en général j'essayais de pratiquer l'instrument plutôt le matin sans grande conviction.

I : Et pendant le second confinement ?

M : C'est un peu pareil, je travaille un peu plus. Je suis dans une deuxième énergie à l'heure où je vous parle, je me sens très fatigué mais pas mauvais moral, je ne suis pas déprimé comme ça peut m'arriver. Là aujourd'hui par exemple c'est le fait d'aller faire les courses en grande surface ça me donne des boutons, ça me gonfle, ça me fatigue faut dire les choses comme elles sont. Ce soir j'en ai un peu plein le dos mais j'essaie de réagir et une fois de plus j'ai des projets, des gens à accompagner, des filles qui font des études. Autant je ne suis plus avec elles mais on est beaucoup en lien, j'essaie de soutenir un peu comme je peux. Je prépare l'avenir, je passe des coups de fil à des directions de théâtre. J'essaie d'anticiper dans la meilleure énergie possible.

I : De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle ?

M : Cela va vous paraître anachronique mais je n'ai besoin de rien en particulier, Mais j'ai besoin de retrouver un peu de pêche, d'énergie puisque c'est un peu le maître mot. J'ai besoin d'une forme d'introspection et de rigueur avec moi-même et je pense que je suis capable de m'en sortir avec ça, d'autant que les projets ne manquent pas; donc j'ai des sortes de carottes à atteindre, des buts qui vont de toute façon m'obliger à travailler et donner corps à tout ça sinon je vais avoir de sérieux soucis. C'est une motivation, c'est très positif tout ça.

I : Maintenant on va aborder votre santé physique, que pensez vous de votre santé actuelle ?

M : Elle est plutôt bonne. Elle pourrait me préoccuper parce que je prends un peu d'âge, comme je vous l'ai dit que vais avoir 60ans le mois prochain, et c'est quelque chose que je regarde en sifflotant le plafond en me disant, non non ça ne me fait rien. Mais en fait je pense que ça m'atteint, pour plein de raisons. Mais pour répondre à votre question je suis globalement en bonne santé voire en très bonne santé. Mais justement c'est parce que je suis en très bonne santé que je me dis, demain il peut y avoir une catastrophe qui peut me tomber dessus et est-ce que c'est le confinement ou pas ? Je suis pas hypocondriaque mais je suis toujours inquiet par rapport à ça. Je me dis c'est super j'ai vécu 60 ans sans le moindre soucis de santé ou presque, ce sont des détails, est ce que ça va continuer. Je précise ça parce que j'ai des enfants et les enfants ça met face au temps qui passe, ça inexorable : les enfants qui grandissent et avancent dans la vie, ça touche beaucoup à ce niveau là. Et j'ai une vieille maman qui a 97 ans qui elle aussi, par rapport à l'âge qu'elle a est en bonne santé avec absolument toute sa tête ce qui est absolument merveilleux.

Sinon comme je vous l'ai dit, je n'ai pas de problème de santé si ce n'est que j'ai des petits soucis de d'épaule et de douleurs à l'épaule, la main et le pouce et par rapport à ma pratique je suis obligé de suivre un traitement. Je vois un kiné spécialisé dans l'accompagnement des TMS du musicien. C'est le petit soucis ponctuel, enfin qui dure depuis plusieurs mois, est-ce que je vais m'en sortir je ne sais pas trop mais j'essaie de faire ce qu'il faut pour.

I : Avez-vous été contaminé par le Covid ou cas-contact ? Et si des proches autour de vous on été touchés ?

M : La réponse est non.

I : Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ? Je vous donne la définition : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : J'ai des douleurs récurrentes au pouce, dans la région du pouce et de l'éminence thénar, la base du pouce. Début du poignet, j'ai ce qu'on ce qu'on appelle, c'est identifié j'ai vu un chirurgien qui m'a dit de pas intervenir si c'est supportable, une rhizarthrose. Un truc de vieux sans doute un peu aussi. Et puis douleurs à l'épaule qui a priori plus musculaire qu'autre chose alors j'essaie de corriger avec mon kiné.

I : Pour vous, quels sont les facteurs de risques majeurs de développement de ces TMS en temps normal ?

M : Je n'en sais rien. Parce que j'aie une pratique intense de l'instrument ou pas, j'ai remarqué que ça

n'avait pas d'incidence sur la douleur. Donc ce n'est pas à aucun moment, le kiné ne m'a dit qu'il faut arrêter de jouer parce que ça provoque la douleur. J'ai du mal à identifier ce qui va et qui va de manière aléatoire.

I : Pour vous quelles sont les principales contraintes physiques majeures associées à votre travail, toujours en temps normal ?

M : Ce qui les provoque c'est le mouvement, le fait d'attraper des objets, quand je prends ma contrebasse pour la travailler dans certaines positions ça me fait mal de manière un peu récurrent. J'identifie le déclenchement de la douleur. C'est la vie quotidienne, à partir du moment où je suis debout et actif, à partir du moment où je me sers de cette main et de ce bras je sais que je peux déclencher des douleurs. Il y a eu un moment où les choses, non pas que je ne pouvais pas faire mais les mouvements sur l'instrument, des positions de la main que j'avais du mal à faire donc j'essaie moins ou j'essayais de contourner ça. Si vous voulez psychologiquement, il faut savoir qu'à un moment où j'ai décidé de m'en foutre et d'essayer de passer outre. Pour l'instant je m'en sors plutôt bien. Mes douleurs d'épaule ne m'empêchent pas de faire du sport, je me rééduque, d'ailleurs pas assez je ne suis pas assez assidu sur les exercices de rééducation que je devrais faire. Je vis quand même assez bien avec, ça reste des douleurs assez supportables.

I : Est ce que la situation due au Covid-19 a eu un impact sur votre santé physique ?

M : Non clairement non.

I : Si vous souffrez de ces TMS que faites vous pour diminuer ces douleurs ou ce problème ?

M : Alors j'ai des exercices qui font que, ça passe par une certaine forme de rééducation, pour supprimer la douleur au moment où je la ressens il suffit que j'arrête, que je change de position. Ça arrête tout de suite ce n'est pas une douleur lancinante et j'arrive à la gérer sur le moment et je peux reprendre une activité presque aussi tôt je n'ai pas vraiment de temps de repos.

I : Pour vous quelles sont les principales contraintes physiques associées à votre travail mais cette fois liées à la situation de Covid-19 ?

M : Ça ne modifie rien.

I : Pour vous, quels sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : Le fait de pas trop savoir ce qu'il va se passer dans 6 mois et 1 an, c'est le moyen-long terme qui est toujours incertain. Même en temps normal.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19?

M : Elle en a vraiment rajouté une couche, pour être un peu trivial, parce que là pour les raisons que j'ai évoquées toute à l'heure. Le secteur est touché donc les gens qui sont aux manettes des théâtres et ce qu'on appelle la diffusion, essaient d'avancer coûte que coûte mais ils ont du mal à se profiler aussi et aussi à s'engager. Alors je suis un musicien certes identifié mais qui n'est plus, en ce moment. Il faut savoir qu'il y a des émergences. On pense beaucoup à la parité homme / femme. Il faut réserver plus de place aux femmes.

La période du Covid a rajouté une trouille du lendemain du fait que la situation est totalement floue mais une fois de plus et j'enfonce une porte ouverte, notre secteur n'est pas le seul à être touché par cette situation mais c'est particulièrement exacerbé.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?

M : Oui c'est évident, cet état de stress, de doute. Je doute beaucoup et puis je pense que c'est bien. Pas trop non plus, une sorte d'équilibre. Autant le premier confinement, je suis étonné par mon optimisme mais depuis la rentrée scolaire et l'été où on nous a dit c'est bon on peut vivre à peu près normalement et où on est rentré dans ce faux confinement, oui je pense que j'ai été dépressif. Parce que la dépression peut se manifester de pleins de manière, ça peut être des coups d'arrêt comme ça dans le travail, on se dit tiens à quoi bon, on n'est pas forcément en train de pleurer toutes les larmes de son corps toute la journée. Ce n'est pas ça du tout, mais c'est quand même un degré d'émotivité augmenté, de l'impression de mettre un genou à terre parfois. Donc la réponse est clairement oui.

I : Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation que nous vivons ?

M : Oui, et je suis surtout effaré de la manière de gérer. Une fois de plus ce n'est pas moi qui vais dire comment il faut le faire. L'exemple pour moi absolument emblématique de la gestion de cette crise en France c'est le jour où j'ai vu des images du directeur de la santé qui en mars disait : ne vous inquiétez pas de toute façon le masque ne sert à rien. Qu'on ai pu oser au plus haut niveau de l'état et nous dire ça à nous, des citoyens, le peuple je trouve ça absolument... J'ai pas de mots en fait.

I : Les informations autour du Covid-19 vous affectent ?

M : J'aime bien qu'on me dise la vérité, qu'on me parle en face, qu'on me dise voilà la situation. Y compris qu'on me dise la situation est celle là mais on ne maîtrise pas. Mais qu'on ne vienne pas me dire : de nous inquiétez pas, ne mettez pas de masque. Pourquoi ? Parce qu'on savait qu'on n'en avait pas parce qu'on avait fait n'importe quoi avant. Donc c'est cette situation de doute, de flou permanent, qui est je crois pour moi et comme la plupart des gens, extrêmement difficile.

I : Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil ?

M : Alors, paradoxalement, je suis quelqu'un qui ne dort pas bien depuis des années. Là en ce moment ça se détériore un tout petit peu, je ne suis pas à faire des insomnies de 4h à travailler ou à lire, je dors quand même. Mais j'ai un sommeil très entre-coupé depuis très longtemps et il se trouve qu'à cette période j'ai relativement bien dormi. Avec un sommeil en tout cas par rapport à moi et à mon fonctionnement presque anormal dans le bon sens du terme. Là ça se détraque un tout petit peu mais rien de méchant. Non seulement ça n'a pas affecté mon sommeil mais ça serait plutôt l'inverse.

I : Et au niveau de l'alimentation, ça a eu un impact ?

M : Non on s'est un petit peu ,en famille, lâché par moments sur les apéros mais on fait gaffe à la consommation d'alcool et de vin parce qu'on est des bons vivants. Ca a eu un petit peu d'incidence mais c'est quasi normal. Plus des petits plaisirs mais c'est quasi normal.

I : Et de consommation d'alcool et de drogue ?

M : Non, un peu d'alcool. Parfois on se disait tient on picole un petit peu trop le soir, pour la détente après la journée de boulot mais pas tant que ça.

I : Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?

M : C'est difficile, je change pas forcément d'activité, comme je suis mon propre patron je peux m'arrêter. Je peux quand même faire chose, bon là je me contredis mais je peux écouter un peu de musique, bouquiner un peu, aller faire un tour dans mon jardin, aller me faire un café. Et surtout, ce que je crois, c'est qu'il y a un moment il y a une prise de conscience. Je me dis : tiens là c'est un peu moyen, est ce que t'as vraiment des raisons, est ce que objectivement tu as des raisons d'être pas bien ? En général ça me fait du bien de me dire ça. Comme disait le général De Gaulle, dont je ne suis pas spécialement un fan, "le bonheur n'existe que par comparaison". C'est une magnifique phrase que je pense très souvent.

I : On arrive à la dernière question, est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ?

M : J'ai fait une petite analyse que j'ai interrompue. J'ai vu une psy pendant 2 ans avant le Covid, donc sans rapport avec la crise, c'était bien avant. Je l'ai interrompu ce qui est un tord de ma part. Est ce que je n'y retournerai pas, c'est pas dit du tout parce que ça m'a bien aidé. En revanche, du personnel médical j'ai dû consulter une fois et je vois un kiné régulièrement. comme je vous l'ai dit. Comme j'ai la chance de pas être malade jusque là, je touche du bois, j'en ai pas besoin spécialement.

### **Entretien n°3**

I : Un grand merci de votre participation à l'étude. Tout d'abord nous allons vous poser quelques questions d'ordre général : Quel est votre statut marital ?

M : Je suis célibataire.

I : Avez-vous des enfants ?

M : Non.

I : Avez-vous des animaux de compagnie ?

M : Non plus.

I : Quelles études avez-vous faites pour devenir musicien ?

M : En rapport à la musique ? J'ai fait une licence en musicologie 3 ans, puis une année dans une académie de musique.

I : Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Musicien, ou intermittent du spectacle.

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : J'ai perdu le statut (d'intermittent) l'année dernière et je suis sensé le récupérer ce mois ci. Donc pour l'instant c'est juste des allocations style R.S.A ou prime d'activité à partir de janvier et l'année dernière c'était un salaire d'intermittent normal.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale ou votre groupe ?

M : J'avais plusieurs groupes certains se sont démantelés petit à petit au cours de l'année 2020 mais j'étais guitariste.

I : A propos de votre travail, comment travaillez-vous actuellement, du fait du Covid-19 ?

M : En ce moment ce n'est pas nécessaire donc je ne travaille pas.

Je travaille chez moi mais rien qui me rapporte de l'argent directement. Honnêtement je ne travaille pas tellement, depuis qu'on a été déconfinés en juin (2020): j'ai dû faire 2-3 répétitions en 6 mois.

I : Est-ce que vous êtes retourné sur votre lieu de travail entre les deux confinements ?

M : Oui : par contre on a carburé pour les concerts entre les confinements.

I : Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M : Oui, j'en ai fait tout l'été : en juillet-août toutes les semaines et même en juillet où j'en ai fait 6 jours de suite et puis septembre-octobre 2 ou 3 chaque mois.

I : Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?

M : C'était cool. J'avoue que le premier confinement sur le coup c'était pas grave.

C'était une période en mars où j'avais la flemme de faire des concerts donc je ne l'ai pas trop mal vécu. Quand on a repris les concert en juillet c'était naturel, rien de particulier.

I : Est-ce que vous travaillez en ce moment et si, oui comment ?

M : J'avais deux groupes que j'ai quittés au cours de l'année, donc je ne travaille plus. Et j'ai un troisième groupe où on était 5, mais le bassiste et le batteur sont partis. Alors on essaye de reprendre à 3 dans une formation un peu plus électro. On a donc un peu bossé ça mais pas tellement. C'est un peu compliqué de travailler en groupe sachant en plus que selon les types de concerts on ne sait pas trop comment ça va se passer. Donc moi je travaille tous seul en fait : je fais pas mal d'instruments, je maîtrise la musique assistée par ordinateur [MAO]donc je suis plus en train de développer des travaux personnels.

I Êtes-vous satisfait de cette organisation ?

M : Satisfait oui par rapport à la situation, je ne peux pas faire mieux. Mais c'est sûr que je préférerais

retrouver les concerts.

I : Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidé ?

M : Les personnes qui s'occupaient de nous trouver des concerts dans les groupes dans lesquels j'étais ont vraiment carburé pour nous et ont tout refait.

Parce que c'était un peu l'objectif pour moi et un autre membre du groupe que j'ai quitté, de retrouver l'intermittence en 2020. Et ils ont tout fait pour la récupérer .Actuellement, a priori ce mois ci c'est bon. On a tout juste le nombre d'heures. Professionnellement parlant ils se sont démenés pour nous je me suis senti soutenu.

I : Et comment votre famille a-t-elle aidé ?

M : Ils n'ont rien fait de plus par rapport à une période hors pandémie. Si, ils m'aident un peu financièrement surtout depuis un an où j'ai perdu le statut ; mais pour le moment ils n'ont pas fait plus ou moins durant la pandémie.

I : Et les amis ?

M : La plupart des gens que je fréquente sont des gens de mes groupes .Mais après y a des gens plus à distance : ils ne sont pas particulièrement dans la ville où je suis. Ceux avec qui j'en ai parlé et qui étaient là pour moi : 2-3 personnes.

I : Et les collègues même si vous y avez déjà répondu mais des choses à ajouter ?

M : Non rien de particulier.

I : Comment la situation affecte votre travail en terme de concerts, de projets que ce soit les annulations, les reports ?

M : En fait, en février dernier on avait toutes nos dates prévues pour l'été.

Donc je devais récupérer l'intermittence en septembre. Sauf que tout a été perturbé, forcément. donc là a priori je la récupère à la fin du mois (je suis pas sûr à 100).

Octobre-novembre-décembre, je perds 3 mois de salaire et je n'ai pas eu d'aide particulière pour ça.

J'ai eu une aide 150€ au premier confinement et une deuxième de 150€ au deuxième mais sinon ce n'est pas un vrai salaire. Pour les concerts, ils sont annulés.

I : Il n'y pas eu de report pour vous ?

M : Je ne crois pas, de toute façon je ne fais plus parti du groupe.

Mais par contre, y a eu beaucoup de concerts qui sont passés en chômage partiel. Au lieu de compter 12h pour l'intermittence ils comptaient au début 7h quand même puis ils sont passés à 5h.

I : Comment aviez-vous organisé votre vie au premier confinement ?

M : Au début je ne l'organisais pas trop c'était un peu n'importe quoi : m'occuper comme je pouvais, comme si j'avais 2 semaines de vacances, jouer aux jeux vidéos des choses comme ça.

Et puis après j'ai commencé à organiser, à faire quelque chose de plus productif, à m'obliger à regarder un film que j'avais pas vu chaque jour, écouter aussi des albums que je n'avais jamais écoutés et un peu me cultiver comme ça. Et puis j'ai acheté du nouveau matériel de musique pour mixer des sons pour me perfectionner.

I : Qu'avez-vous changé pour le second confinement ?

M : Ce n'était pas du tout le même contexte pour le second, c'était un peu plus compliqué, un peu plus à l'arrache. Moins organisé les premières semaines. Ensuite, j'ai commencé à un peu plus structurer ma journée. M'obliger à mettre des réveils, à faire du sport 3 fois par semaines, à sortir un peu plus tous les jours, essayer le plus possible d'avoir une vie normale, ce que je ne faisais pas au premier confinement : en 3 mois, j'étais peut-être sorti 4 ou 5 fois de chez moi.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, vos amis, ou vos collègues ?

M : La famille, de toute façon ils n'habitent pas dans le coin. Après ce n'est pas tant le fait de ne pas les voir, mes potes, mais plus le fait de ne plus pouvoir sortir qui à été plus dure : plus trop de vie sociale entre guillemets, plus de soirées, de théâtre...

Donc ça, c'est plus compliqué parce que ce sont des moments qui permettent de penser à autre

chose, de décompresser.

I : Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ? Vous m'avez parlé des films et albums que vous ne connaissiez pas.

M : Oui c'est ça : prendre le temps d'écouter des œuvres que je n'avais pas eu le temps de voir ou d'écouter. Mais j'ai aussi acheté du matos pour faire du mixage audio. Ça j'en faisais très peu car je n'avais pas le matos adapté pour faire des choses de qualité.

Donc je me suis un peu perfectionné.

Sinon j'ai commencé à apprendre l'italien sans raison particulière durant le premier confinement.

I : Est-ce que vous avez trouvé des moyens de continuer à faire de la musique avec des collègues ou des amis ?

M : Non : faire de la musique en groupe c'est compliqué, en période de confinement. Je ne faisais de la musique que pour les concerts, et pas beaucoup de répétitions parce qu'on était calé. On avait plus trop besoin d'en faire.

I : Est-ce que vous avez travaillé sur d'autres projets, des enregistrements, des compositions, etc. ?

M : Oui comme je disais tout à l'heure j'ai pas mal travaillé sur des trucs perso, j'ai plus développé des projets personnels.

I : D'un point de vue général, est-ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Le premier oui mais le deuxième pas du tout. De manière globale, c'est plus le deuxième qu'il faut retenir.

I : A propos de l'organisation de votre pratique instrumentale, pendant le premier confinement, est-ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ?

M : Oui.

I : Dans les conditions de pratique ça allait ?

M : Oui ça, ça n'a rien changé.

I : Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?

M : Comme d'habitude, je bouge surtout pour les concerts. Le reste du temps je suis souvent chez moi donc ça n'a pas changé beaucoup.

I : Pendant le second confinement, est-ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ? Que ce soit le volume horaire ou les heures de pratique ?

M : J'ai peut-être un peu plus pratiqué que d'habitude forcément parce que j'ai moins de choses à faire, mais pas excessivement plus.

I : De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle ?

M : Le groupe qui est en restructuration, ça serait pas mal qu'on joue un peu plus ensemble, retrouver d'autres groupes. Je suis toujours ouvert à des projets. Je viens de perdre deux groupes donc j'aurais largement le temps d'en retrouver un autre.

Trouver un autre groupe et puis développer encore plus ce que je fais en projet solo.

I : On va passer à la partie santé physique, que pensez-vous de votre santé actuelle ?

M : Je pense que je suis assez stressé, angoissé, je pense que je le suis un peu de manière générale. Mais là le confinement a été un peu un catalyseur. Cela accentue tout ça.

I : Avez-vous été contaminé par le Covid-19 ? Ou cas-contact ? Et si votre famille, ou des amis ont été touchés ?

M : Pas que je sache non. J'ai croisé des personnes qui étaient peut-être cas contact mais je n'ai pas été moi même cas contact. Ma mère l'a eu mais elle habite à l'autre bout de la France donc rien à voir

avec moi.

I : Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ? Je vais vous donner la définition : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : Déjà le confinement n'a rien changé par rapport à ça. Depuis que je fais de la guitare j'ai commencé à ressentir une douleur, depuis une petite dizaine d'années.

Ce n'est pas une douleur mais une sensation à l'omoplate comme de craquement, comme lorsqu'on craque les doigts, cette sensation là.

D'ailleurs en septembre j'ai été voir une kiné qui m'a dit que c'était un problème de la bourse séreuse au niveau de l'omoplate et qu'il fallait que je fasse de la rééducation avec des élastiques et un peu plus me muscler l'épaule et le dos pour fixer ça.

Cela fait pas mal d'années que je fais ça, et là je suis en pleine de rééducation entre guillemets donc. Cela ne me fait pas mal particulièrement. C'est dérangent parfois. Et le confinement n'a pas changé tout ça.

I : Pour vous, quels sont les facteurs de risques majeurs de développement de ces TMS en temps normal?

M : La pratique de l'instrument. Oui ça peut être une mauvaise posture, pour la guitare si on est trop recroquevillé. C'est comme quand on est assis sur une chaise au bureau : il ne faut jamais être trop longtemps dans la même position. Il faut toujours un petit peu changer de position.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail en temps normal?

M : Faire de la route pour aller jouer au concert, ça peut être assez fatiguant, mais ça va encore.

C'est plus pour décharger le matériel de la voiture et charger le matos, installer, faire le concert, désinstaller le matos et faire de la route tout ça dans la journée. On est content d'aller se coucher le soir quand même. C'est sûr que si on a des mauvaises postures quand on porte des choses, il suffit d'un faux mouvement.

C'est surtout les concerts et le trimballement de matos.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé physique ?

M : Non pas tellement.

I : Si vous en souffrez, que faites-vous pour diminuer votre douleur ou votre problème ?

M : J'ai eu très mal il y a quelques jours sur un tournage : en tant que figurant on est restés 3h dans le froid. Je pense que je me suis crispé et ça a déclenché une énorme douleur toute la nuit, toute la soirée et la journée le lendemain. Donc ce que j'ai fait : rien de particulier, j'ai attendu.

A part dans la douche j'ai peut-être mis l'eau un peu plus chaude et j'ai laissé couler en me disant que ça allait peut-être faire du bien dessus.

Et dès que la douleur était un peu partie j'ai refait des exercices avec les élastiques, de la rééducation et je me suis remis à faire du sport, de la musculation tout seul chez moi pour ne pas perdre la main et pour pas laisser non plus mon épaule à l'abandon.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Vu qu'il n'y a plus de déplacement, il n'y a pas trop de contraintes physiques.

I : On arrive à la dernière partie : pour vous, quels sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : Cela reste quand même un métier assez solitaire dans le sens où je ne suis pas par exemple un employé dans une boîte ou une banque peut importe. On a pas de collègue de travail, d'horaires fixes, on n'a pas vraiment non plus de patron et on est un peu comme un électron libre. Il faut se forcer à organiser ses semaines, ses journées. Ce n'est pas le travail qui va nous les imposer avec un nombre de concerts par semaine et une ou deux répétitions par semaine. Cela a un côté solitaire et il faut se forcer pour rencontrer des gens. C'est un peu plus compliqué.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : C'est que je n'ai plus du tout de travail, je ne peux pas faire de télétravail ou me rendre sur mon lieu de travail parce que je n'en ai pas. C'est encore plus solitaire, encore plus d'isolement, encore plus compliqué pour rencontrer des gens. Je dirais d'isolement.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?

M : Oui, c'est sûr. Comme je le disais, cela a un peu augmenté le stress et les angoisses pour tout et pour rien. Pas forcément lié à mon métier, mais au quotidien, à tout en fait.

Par exemple, pour le premier confinement ça allait, même en 3 mois, je suis sorti 4 ou 5 fois il n'y a pas eu de problème particulier. Et pour le deuxième, c'était le coup de trop. En ajoutant le couvre-feu après le confinement, cela a annulé des concerts . C'était un peu plus compliqué.

Par exemple au bout d'une quinzaine - vingtaine de jours après le début du second confinement il y a un soir où j'étais tranquillement dans mon canapé en train de jouer aux jeux vidéos. D'un coup, alors que j'étais pas du tout perdu dans mes pensées ou quoi que ce soit, j'ai senti comme un sorte de flash électrique dans le cerveau . J'ai un peu flippé sur le coup sans savoir ce qui arrivait.

J'ai commencé à avoir du mal à respirer, perte de connaissance, j'avais l'impression de faire, un AVC un truc du genre, ça ne m'était jamais arrivé. Du coup j'ai appelé le SAMU, mais au final ils ne sont même pas venus. Je pense que c'est ce qu'on appelle une crise d'angoisse en fait, une grosse crise d'angoisse . Comme et je n'en avais jamais fait, c'était assez perturbant.

I : Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation que nous vivons ? L'angoisse que vous avez pu ressentir sur le moment est liée à la situation que nous vivons selon vous ?

M : Oui, c'est toute cette situation qui a déclenché ça. C'est le fait d'être tout seul en plus : tu fais des épisodes un peu. Et comme tu ne sais pas si c'est du stress ou quelque chose de plus grave, t'es tout seul chez toi y a personne... Pas le droit de voir les autres donc ça a un impact.

I : Des problèmes de sommeil ?

M : Non, ni quel.

I : Et d'alimentation ?

M : Comme d'habitude, non franchement comme d'habitude.

I : De consommation d'alcool ou de drogue ?

M : Pas du tout. En premier confinement, il y a un ou deux jours où il faisait beau où je me suis pris une petite bière mais je n'ai pas bu pour oublier.

I : Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?

M : Je me suis remis à faire du sport. Je n'en faisais quasiment pas. J'en refais 3 fois par semaine tout seul chez moi pour permettre d'entretenir la forme. J'essaie de mettre des réveils plus tôt, d'organiser mes journées, je m'oblige à sortir tous les jours etc. Et depuis l'épisode de l'autre fois je fais une cure de magnésium, ça aide. Et tout ça, ça a un impact positif.

I : Dernière question, est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ? Et si oui, avez-vous trouvé ça utile ?

M : Non. J'y ai pensé, je l'ai envisagé mais non en fait. J'ai juste SOS médecin qui est arrivé, parce que je commençais à faire une crise d'angoisse deux jours après, donc j'ai appelé un médecin qui m'a prescrit un espèce de petit anxiolytique. En fait pour moi les médecins ne sont pas du tout habilités à aider les gens en stress ou en angoisse, ils règlent tout ça avec des médicaments. Je trouve ça assez dommage qu'ils ne soient pas plus formés là dessus, et qu'ils ne conseillent même pas d'aller voir un psy ou quoi que ce soit. J'aurais préféré que le médecin me dise d'aller voir un psy, faites du sport. On peut se débrouiller tout seul. Sinon j'ai vu personne.

Avec le deuxième confinement j'ai arrêté la kiné. En fait c'est beaucoup exercices tout seul et ça faisait trois séances à la suite qu'on faisait la même chose . Je me suis dit que tant que ça ne s'améliore pas réellement je vais continuer à faire bien tous les jours chez moi et je retournerai la voir quand il aura de l'amélioration.

#### Entretien n°4

I : D'abord, nous allons vous poser quelques questions générales : Quel est votre statut marital

M : Je suis marié, enfin je suis remarié.

I : Avez-vous des enfants ?

M : J'ai un enfant d'un premier mariage et 3 du second.

I : Avez-vous des animaux de compagnie ?

M : Non.

I : Quelles études avez-vous faites pour devenir musicien.ne ?

M : A partir de l'âge de 8 ans, où il n'y avait pas encore de conservatoire, c'était en cours particulier dans une école privée de violon. Il y avait un directeur fondateur que je voyais une fois par trimestre et toutes les semaines et même deux fois par semaine au début j'avais un professeur à part entière. C'était jusqu'à 19 ans, entre 17 et 19 ans j'ai commencé à faire des études théoriques car je voulais faire de la direction d'orchestre donc j'ai fait des études d'écriture enfin des études théoriques. De la même façon en cours particulier. Puis à l'âge de 19 ans à la suite de circonstances, mon professeur de direction d'orchestre a été muté ailleurs beaucoup plus loin. C'était l'âge où il fallait où je change quelque chose. Donc je suis venu m'installer ici et j'ai tout fait au conservatoire : mes études théorique, la direction d'orchestre. C'est le moment où je suis passé du violon à l'alto aussi. Ce qui n'est pas une adaptation insurmontable mais c'est un pas à franchir.

Je suis resté au conservatoire 4 ans (avec l'interruption du service militaire) presque 5 ans.

Je n'avais fait d'autres études avant, mais j'ai fait des études universitaires de langue en même temps que la musique, et j'ai fait mon service en coopération à l'étranger grâce à ces études de langue.

I : Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Je ne suis pas intermittent je suis musicien d'orchestre, je suis membre d'un ensemble permanent qui est un des éléments du service public de la musique dans la mesure où c'est un orchestre à l'origine municipal,

Il y a encore un an on était un service de la ville au même titre que les écoles, ordures ménagères, tout ce qu'on veut. Maintenant l'orchestre a acquis un certain degré d'autonomie mais est quand même toujours un ensemble subventionné de service public. Je suis un musicien du rang c'est à dire que je n'ai pas un rôle leader, je joue de l'alto, on est 13 mais on joue à 12 maximum. Il y a un soliste, 2 remplaçants solistes sur les 13. Les 10 autres altos on les appelle altos du rang. Donc moi, je suis dans le rang.

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : C'est ce travail, l'orchestre. C'est un travail en plein temps. Bien sûr on n'est pas aux 35 heures mais c'est considéré comme un plein temps. C'est très irrégulier, c'est une des caractéristiques. C'est tellement mon emploi principal que pour faire autre chose je suis obligé de demander une autorisation par exemple pour enseigner. Même pour aller dans un jury de conservatoire je dois de demander une autorisation d'activité accessoire. Mais ça, ça n'a rien à voir avec l'orchestre c'est le statut de la fonction publique territoriale qui est comme ça.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale, votre groupe ?

M : Alto du rang. Je suis, pour employer des mots simples, dans la masse. Les instruments à vent jouent chacun une partie différente et les alto on ne joue peut-être pas toujours la même chose mais presque. On a besoin de masse pour avoir du volume.

I : A propos de votre travail, comment travaillez-vous actuellement, du fait du Covid-19 ?

M : Au printemps on a été complètement arrêté du 16-mars jusqu'au 28 juin. Le 28 juin on a fait un concert de reprise histoire de marquer le coup et dire qu'on existait encore. On a fait un concert avec distance en effectif réduit sinon on tient pas sur la scène, avec un programme spécialement étudié. Je ne sais plus si c'était sur invitation gratuite à retirer, disons que c'était un concert pour reprendre

contact avec le public. A la rentrée de fin août on a commencé par l'enregistrement d'un disque.

En juillet on était sensé être en vacances mais comme on venait d'être arrêtés un bon moment, la direction de l'orchestre nous a proposé, sur la base du volontariat, de jouer en petits effectifs, en petites formations dans les parcs de la ville. Cela a eu pas mal d'écho, pas mal de musiciens l'ont fait. Au mois de août-septembre on a fait cette reprise avec un enregistrement et quelques concerts publics avec un public espacé avec cette histoire de jauge et des sièges vides entre les groupes de spectateur qui habitaient ensemble.

On a tenu comme ça jusqu'à la fin octobre et là ça a recommencé.

Mais pour le deuxième confinement, à partir de fin octobre les établissements recevant du public étaient fermés, mais le travail autorisé. Donc nous on a travaillé parce qu'on avait un certain nombre de concerts qui devaient être enregistrés. Même si il y avait eu du public, les concerts auraient été enregistrés et retransmis soit en direct, soit en streaming.

On en a fait 3 ou 4 comme ça.

Ces derniers temps, on fait des petits effectifs, on enregistre dans la semaine mais ça passe le dimanche. C'est donc c'est un espèce de calendrier de l'Avent de l'orchestre avec des formations différentes qui sont un peu représentatives de orchestre : il y a des cors, des cuivres, percussions,... C'est sur la chaîne YouTube de l'orchestre. Il commence à y en avoir beaucoup. C'est un peu un pis-aller par rapport à des concerts publics, mais pour nous c'est mieux que rien.

I : Est-ce que vous êtes retourné sur votre lieu de travail entre les deux confinements ?

M : Oui. Pas en période de confinement total au printemps (le bâtiment était même fermé), mais là depuis le mois de mai l'accès est libre. On eu une aide du palais des congrès qui nous est réservé et on a des cartes d'accès ; on y va tant qu'on veut.

Mais juste pour la période de Noël étant donné que le reste du bâtiment sera fermé et qu'il n'y a pas de sécurité, on a interdiction d'y aller seul: il faut être au moins deux en cas de pépin, de malaise ou n'importe quoi. On n'a pas le droit d'y aller seul.

I : Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M : Oui, on est un dispositif de la fonction publique c'est-à-dire qu'on est en autorisation spéciale d'absence quand on ne travaille pas. Autant au printemps où on ne faisait rien du tout que maintenant où on travaille à semi-régime, on est payé normalement.

I : Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?

M : Le fait de retourner au travail c'était un soulagement, enfin un bonheur, c'était un peu mitigé. C'était très émouvant à la fois parce qu'on était heureux d'y retourner et aussi parce qu'on y retourne dans des conditions qui ne sont pas optimales et pas habituelles. Quand on se remémore un peu tout ce qu'on a fait dans ces mêmes lieux autrefois au complet, ça fait mal au cœur. C'est vraiment l'arc-en-ciel.

I : Est-ce que vous travaillez en ce moment et si, oui comment ?

M : Il y a eu un groupe qui a terminé l'opéra avant-hier [19 décembre]. Moi j'étais dans un autre groupe qui faisait un enregistrement pour dimanche (on a fait ça mercredi dernier)

Là il n'y a plus rien jusqu'à la mi-janvier. **Le dernier concert ( de Nouvel An a été annulé d'avance ; cela tombe bien car si cela se trouve il aurait été annulé au dernier moment**

Quand il y a un changement des consignes, où par exemple on dit tout à coup qu'on peut ré-ouvrir les salles, nous on ne peut pas faire ça comme ça d'un coup. Il y a au moins 2-3 semaines de remise en route de la production : il faut contacter les chefs, les solistes les remettre sous contrat. Toute notre administration a vraiment travaillé très dur depuis le mois d'avril pour préparer le déconfinement. Non seulement ils ont travaillé dur mais ce n'est pas rentable pour eux parce qu'ils passent leur temps à organiser des choses et à les annuler. C'est dur pour le moral. Pour elles, puisqu'on a une administration qui est 100% féminine.

I : Est-ce que vous êtes satisfait de cette organisation ?

M : Oui je pense qu'on a fait tout ce qu'on pouvait faire et le mieux qu'on a pu dans les meilleures conditions possibles.

I : Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidé ? Que ce soit la

direction de l'orchestre, le secrétariat ou l'administration ?

M : C'est ce que je vous disais à l'instant, la direction, l'administration de l'orchestre a été vraiment exemplaire sur le plan de l'organisation et sur le plan humain, ils se sont en permanence inquiétés, ils ont pris régulièrement des nouvelles des musiciens qui sont seuls, ceux qui étaient confinés seuls chez eux. C'était vraiment top.

I : Et comment votre famille a-t-elle aidé ?

M : Professionnellement ça n'a pas été nécessaire. En famille c'est plutôt moi qui ai essayé de maintenir la scolarité de mes enfants. Avec plus ou moins de succès parce que y en a un qui est un peu réfractaire. La chance qu'on a, c'est qu'on a suffisamment la place, on est assez grandement logés pour pouvoir soit être chacun dans son coin à vaquer à ses occupations, soit à être réuni à 3-4 ou 5. Pour ça on est très favorisés, très privilégiés, ce n'est pas le cas de tout le monde.

I : Et vos amis et collègues ?

M : Dans le premier confinement on a fait une initiative, avec le pupitre d'alto, d'enregistrer une courte pièce en télétravail. C'est-à-dire que chacun était chez lui; on avait un conducteur et chacun enregistrait à son tour. Il y en a un dans le pupitre qui s'y connaît un peu et qui a fait un mixage. On a donc fait une vidéo comme une visioconférence et ça a maintenu le lien. c'était chouette de faire ça. Moralement c'était bien.

I : Comment la situation affecte votre travail en terme de concerts, de projets (annulation, report) ?

M : C'est un petit peu tout ce que je vous ai décrit,. Tout ce qui pouvait être enregistré l'a été, ce qui était juste en public a été annulé. Et puis surtout il y a une clause de revoyure le 7 janvier mais c'est pas du tout sûr qu'on rouvre tout de suite. Donc le plus dur c'est l'incertitude pour la suite. Qu'est ce qui va se passer après le 7 ou le 20 janvier ?

Pour l'instant on n'en a pas la moindre idée.

Moi je fais partie de la commission artistique à l'orchestre. On est un petit groupe à entourer, seconder la directrice générale et le directeur musical pour les idées de programme. Comme on est dans le noir pour cette saison, on s'occupe de la suivante en espérant que les choses rentreront dans l'ordre.

I : A propos du premier confinement, comment aviez-vous organisé votre vie ?

M : Je ne sais pas si je l'ai vraiment organisée, ça s'est fait un peu tout seul. Moi je dors très peu, donc je suis toujours levé très tôt. J'essaye de faire ce que j'ai à faire seul avant que les autres se lèvent. Je fais le maximum pour que mes enfants ne décrochent pas au niveau scolaire. Je me suis gardé un peu de temps pour travailler mon instrument, pour ne pas rouiller complètement. Quoique au début je m'étais blessé à un doigt. C'était bien tombé, mon arrêt s'est recoupé avec l'arrêt général et dès que c'est revenu je me suis remis un peu au travail . Et puis il y a eu cette vidéo.

En fait je n'ai pas tellement souffert du confinement en terme de confinement, je faisais mon petit tour à vélo tous les jours. Avec le courrier électronique, les réseaux sociaux,... on arrive à garder un semblant de rapports humains même si ils sont un peu artificiels. Tout ce qui est magasins, restaurants ça ne m'a pas manqué parce qu'habituellement j'ai très peu de temps pour ça.

I : Qu'est-ce que vous avez changé pour le second ?

M : Le changement c'est que tout le monde a travaillé, c'est ce que j'ai dit au début.

Ma femme travaille, je travaille, les trois enfants vont à l'école, le seul changement par rapport au temps normal c'est qu'à chaque fois qu'on sort on doit s'autoriser soi-même à faire ce qu'on a à faire ! C'était juste une histoire de penser à sortir avec ce fichu papier, et suffisamment de masques pour tenir la journée. Essayer de faire les courses dans le minimum de temps possible. C'était juste une question d'organisation matérielle.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, vos amis, ou vos collègues ?

M : Assez mal, pour des raisons diverses. Des gens, mes collègues, ça me manquait beaucoup parce qu'on a une relation très chouette à l'orchestre.

Moi cela fait 42 ans que j'y suis. J'ai vu des périodes un petit peu différentes et je trouve qu'en ce moment (et c'est pour ça que j'ai du mal à partir en retraite) ça se passe très bien sur le plan artistique et humain. Et ça ne donne vraiment pas envie, donc ça je l'ai vécu assez difficilement.

Donc l'éloignement, je l'ai vécu assez difficilement. Ma fille aînée est dans un autre département avec

sa petite fille et son mari. Cela m'a **manqué de ne pas voir grandir ma petite fille**, de ne pas la voir souvent. Et puis une autre circonstance particulière c'est que mon père était en EPHAD dans une autre région et je l'ai vu pour la dernière fois l'année dernière à Noël. Il se trouve qu'il est décédé le mois dernier. Il n'était de toute façon presque plus conscient, on ne pouvait plus communiquer. Je n'ai pas eu l'impression de le perdre le mois dernier, mais il y a très longtemps. C'est quelque chose, pour moi, anti-naturel : je suis d'un naturel plutôt contact direct et quand ça manque, ça manque.

I : Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ?

M : Non, j'y ai pensé et puis j'ai été un peu bouffé par le quotidien. Même des choses que j'aurais bien voulu faire, des activités pas franchement nouvelles mais pour lesquelles j'aurais eu du temps, ça s'est pas fait .

Par exemple j'ai été un très grand lecteur et pendant le confinement j'ai commencé à avoir du mal à lire à cause du vagabondage mental. Quand je lis, il m'arrive de penser à autre chose. Et je me rends compte que quand il m'arrive de penser à autre chose que ce que je fais, très rapidement je ferme les yeux . Et au bout d'un moment, je m'endors. J'ai repéré que ça pouvait m'arriver en conduisant donc je ne conduis plus l'après-midi. Mais en lecture, je n'ai pas réussi à terminer un bouquin pendant le premier confinement. J'en ai commencé plusieurs.

I : Est-ce que vous avez trouvé des moyens de continuer à faire de la musique avec des collègues ou des amis ?

M : Il y a eu un petit peu en famille. A part cette vidéo je n'avais pas de contacts directs avec d'autres collègues. Ma femme est violoniste et une de nos filles joue du violoncelle donc on a fait un certain nombre de choses ensembles.

I : Est-ce que vous avez travaillé sur d'autres projets, des enregistrements, des compositions, etc. ?

M : Cet enregistrement collectif, à distance.

I : D'un point de vue général, est-ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Non, disons que ça n'a pas été une grosse déprime ou quelque chose comme ça mais une période plaisante non.

I : A propos de l'organisation de votre pratique instrumentale, pendant le premier confinement, est-ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ? Et si les conditions de pratique le permettaient, en devant jongler avec voisins ou famille ?

M : Les conditions le permettaient oui, mais autant que je l'aurais souhaité non. Mais c'est surtout pour une question de motivation. Dans les musiciens, je fais parti des musiciens d'orchestre qui ont besoin de l'orchestre, des musiciens d'ensemble que ce soit des musiciens d'orchestre ou de petit groupe, un quatuor ou n'importe. Moi j'ai besoin de petits groupes. Il y en a d'autres qui peuvent travailler entre 4 murs pour faire des exploits techniques ou progresser techniquement. Moi non seulement je n'en suis plus là, niveau âge, mais ça n'a jamais été vraiment ma tasse de thé. Je ne suis pas un virtuose j'ai besoin de collectif. J'ai fait de l'entretien pas plus.

I : Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?

M : C'était pas organisé du tout, c'était quand il y avait un créneau, une fenêtre de tir j'en profitais.

I : Pendant le second confinement ou actuellement, est-ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ?

M : Oui puisqu'on travaillait à l'orchestre. Même si c'était moins, c'était presque une situation ordinaire. Et là depuis quelques jours on a arrêté et là j'avoue que je suis un petit peu démotivé. J'en ai marre et je m'y remettrai peut-être dans quelques jours mais là pour l'instant non. C'est le bazar. Avec les fêtes de Noël, c'est toujours le bazar ; moi je n'aime pas ça, mais cette année c'est compliqué à organiser parce que je suis dans un groupe à risque de par mon âge, un peu de surpoids...

Donc cela fait pratiquement deux mois où je suis un peu confiné à la maison. Je vais travailler, je sors . Mais comme mes enfants vont à l'école, dont un qui prend le tram tous les jours, une qui va en école en Allemagne ; comme ma femme est prof et croise donc des élèves... On a pris des

précautions à la maison. Moi je suis un peu en isolement à la maison, donc cela complique tout.

I : De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle (pour l'orchestre, concerts, répétitions, enseignement, etc.) ?

M : Comme en ce moment il n'y a pas d'orchestre la question ne se pose pas.

I : A propos de votre santé physique, que pensez-vous de votre santé actuelle ?

M : Je sens le poids de l'âge. J'ai pas mal de problèmes articulaires donc il y a quelque chose qui n'est pas du ressort de la santé réelle. Mais de ce que je sais des facteurs de risque, ils sont liés à l'âge essentiellement. Je ne me sens pas tout à fait à l'aise.

I : Avez-vous été contaminé par le Covid-19 ? Cas-contact ? Et votre famille, des amis ?

M : A priori pour l'instant non.

I : Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ? Je vous donne la définition : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : Je crois que je suis pas mal informé. Entre mes années d'étude et ma pratique professionnelle, cela fait pas tout à fait 50 ans, je dirais que je suis passé par pas mal de choses.

Il faut savoir qu'au conservatoire on apprend pas à jouer assis pour nos instruments violon/alto car quand on arrive à l'orchestre on joue assis.

On joue de l'orchestre au conservatoire une fois par semaine on n'a pas le temps de se faire mal. Quand on arrive à l'orchestre, il faut être deux sur un pupitre, il ne faut pas se gêner, il faut voir la partition, le chef. Et en plus, quand on est dans la fosse, il faut éviter le mur qui est à côté.

Là les débuts étaient assez durs pour trouver les bonnes positions. Donc j'ai fait pas mal de choses, de la kiné classique, de la kiné mézière, du yoga, toutes sortes de choses à la fois profilactiques et thérapeutiques pour essayer de venir à bout de tout ça. Il y a eu une période au milieu où ça allait à peu près, quelques rechutes mais ça allait. Et maintenant ce n'est plus à ce niveau là : plutôt de l'arthrose à un doigt, des choses comme ça.

Au milieu c'était pas mal. Mais j'ai quand même eu une fois une ténosynovite du coude droit et j'ai consulté à la clinique du musicien à Paris, Médecine des Arts. J'ai pris une consultation pluridisciplinaire qui m'a énormément aidé. C'est à dire que l'un des kinés m'a fait une suggestion de ma tenue, simplement de ma tenue et en quelques jours cela a disparu sans que je fasse de la kiné quoi que ce soit. Mais il m'est quand même arrivé d'être arrêté mais pour des choses accidentelles : il m'est arrivé de me faire mal à un doigt avec une porte, des choses comme ça.

I : Pour vous, quels sont les facteurs de risque majeurs de développement de ces TMS en temps normal ?

M : Hors cause accidentelle, directement lié à la pratique de l'instrument : le fait de ne pas avoir assez de place pour jouer, de se contorsionner pour jouer et pas abîmer le matériel.

Le fait d'être tendu par exemple être assez préparé, de ne pas avoir assez travaillé la partition avant. Le fait de tomber abruptement sur des choses difficiles, de pas savoir ce qu'il y a de l'autre côté quand on va tourner la page : ça ce sont des sources de tension.

Il y a un peu la durée, la quantité mais pas uniquement il y a des œuvres pas très longues mais très dures. Chez nous dans les instruments à bras, violon, alto, le fait d'être en suspension pour les deux bras, plus on joue piano donc doucement, plus c'est dur.

Quand on joue plein son, plein archet on peut laisser le poids du bras on peut appliquer tout le poids du bras sur la corde, sur l'archet. Mais par contre, quand il faut sans arrêt retenir, par exemple l'accompagnement d'opéra, ça c'est très fatigant. Les courants d'air sur les cervicales aussi c'est pas trop mal, les systèmes d'aération ne sont pas toujours très bien pensés.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : Un peu ce que je viens de décrire : les limitations d'espace et les tensions nerveuses. Et ce qui en découle. Une crispation : on se détend un peu ça va. Quand on arrive au bord de la tendinite faut forcément lever un peu le pied. Quand elle est installée, il faut s'arrêter un moment. Quand on sent qu'elle vient on fait attention. Quand on sait faire déjà : parce qu'au début on sait pas, on la sent venir,

on ne sait pas ce qu'il faut faire et on tombe en plein dedans. Après, avec un peu de bouteille on trouve des trucs. Mais c'est sûr que ça passe devant la musique, cela devient le souci principal avant, le souci de la qualité de l'expression et c'est un peu frustrant.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé physique ?

M : De façon un peu plus globale oui c'est sûr, j'ai grossi avec un peu moins d'activité et puis certaines formes d'inactivités favorisent un rapport malsain à la nourriture. Je peux même dire de la bouffe, parce qu'il y a une certaine forme de compensation ça sert à étouffer certaines émotions. Et par contre au point de vue des TMS d'origine professionnelle c'est le contraire, quand on a joué très peu et qu'on sent qu'on fatigue on arrête et il n'y a pas d'obligation. Donc de ce point de vue là c'était parfait.

I : Si vous en souffrez, que faites-vous pour diminuer votre douleur ou votre problème ?

M : Déjà je vois un kiné presque toutes les semaines en temps normal. Là c'est un peu un arrêt mais sinon je fais essentiellement des étirements, des exercices des différents kinés que j'ai pu voir.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Il y en a pas, il n'y a pas de contraintes physiques liées au travail. Ce sont les mêmes que d'habitude mais y en a moins puisque le travail est en plus petite quantité.

I : A propos de votre santé mentale, pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : On est un art de l'instant, on ne fait pas quelque chose qui peut être recommencé, effacé, remis au propre. On a besoin d'être opérationnel et au top à l'instant précis où on doit le faire et on n'a pas le choix. Les arts du spectacle vivant c'est maintenant et pas dans 5 minutes. Il faut être capable de se mobiliser au point de vue concentration, attention et tous ces moyens physiques et intellectuels.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Quand on travaille ce sont les mêmes et quand on ne travaille pas c'est à la fois de se restreindre à une activité ou au moins de l'entretien, mais aussi de se projeter dans l'avenir alors qu'il est incertain. Et par rapport à ce que je disais tout à l'heure sur les arts de l'instant j'ai remarqué sur le dernier concert il y a quelque temps, qu'il se perd un petit peu. Sur le dernier concert fin novembre/début décembre j'ai eu un mal fou à rester concentré. Autant aux répétitions ça allait, autant au concert j'avais une tendance au vagabondage mental, à penser à toutes sortes de choses sauf ce que j'étais en train de faire et ça c'est affreux. Ça m'arrive quelque fois mais ça m'est jamais arrivé à ce point là. Je suppose que c'est aussi une gymnastique qui réclame un entraînement, et à partir du moment où on ne le fait plus parce qu'on n'a plus de concert ça se perd, ça s'émousse.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?

M : Je pense que oui, je peux pas décrire en détail mais je le ressens ; j'ai plus l'esprit occupé par des soucis pour l'avenir et puis surtout pour mes enfants, pas pour moi.

Et pour l'orchestre et mes jeunes collègues qui commencent maintenant, ceux qui sont rentrés à l'orchestre. Certains sont rentrés dans l'orchestre la veille du confinement, ont eu leur premier concert la semaine avant confinement, d'autres qui ont passé le concours et qui n'ont jamais joué, ou qui ont joué pour la première fois au mois de janvier. Ils étaient prévus pour la deuxième quinzaine de mars et puis il n'y avait plus rien. Je pense que ça, ça doit être plus dur. D'ailleurs, on ne sait pas quoi faire avec les stage, les périodes d'essai, on ne peut pas les étirer indéfiniment, et comme ils n'ont pas pu avoir lieu c'est compliqué.

I : Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation que nous vivons ?

M : Oui.

I : Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil ?

M : Très curieusement au premier confinement j'ai mieux dormi que d'habitude alors je suis un petit dormeur je me lève tôt quelle que soit l'heure où je me couche. Et quand je me lève tôt d'habitude je

ne me rendors pas parce que je me dis que je dois être opérationnel assez tôt pour m'occuper des enfants. Pendant le confinement je n'avais pas ce soucis. D'abord je me levais moins tôt et il m'est arrivé de me rendormir.

I : D'alimentation ?

M : Je crois que oui j'ai un peu compensé. A la maison, en famille on fait très attention à la qualité et l'équilibre des repas. Ça on a réussi à le maintenir . Mais par contre je pense que j'ai énormément grignoté.

I : De consommation d'alcool ou de drogues ?

M : Drogue non, alcool un petit peu, ça augmenté un petit peu.

I : Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?

M : J'essaye d'avoir le plus possible d'activité, j'ai une activité syndicale au niveau de orchestre et national et le fait de garder du lien, une activité ça donne au moins l'idée que les choses continuent et vont reprendre normalement. Je pense que c'est surtout ça.

I : Est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ?

M : Non, j'avais déjà fait à d'autres occasions une psychothérapie en pointillés là je n'ai pas éprouvé le besoin. Je pense qu'il y a quand même le fait d'être responsable d'une famille de 3 enfants. Dans de telles circonstances cela m'a obligé à me poser et à tenir le coup. Je me rends compte que j'étais très émotif étant plus jeune, j'ai même pas mal somatisé. J'ai eu une période avant de rentrer dans la vie professionnelle où je ne pouvais pas être dans une salle de théâtre ou de cinéma sans être le plus près de la porte. C'étaient des choses comme ça, une anxiété et des angoisses nocturnes. J'étais hypocondriaque. Cela s'est calmé et ça m'étonne moi même d'accueillir des événements traumatisants de façon posée. J'extériorise moins et j'analyse plus, une lucidité qui arrive avec l'âge.

## Entretien n°5

I : D'abord, nous allons vous poser quelques questions générales : Quel est votre statut marital ?

M : Je suis mariée.

I : Avez-vous des enfants ?

M : Oui un enfant.

I : Avez-vous des animaux de compagnie ?

M : Non.

I : Quelles études avez-vous faites pour devenir musicienne ?

M : Des études professionnelles. Un conservatoire depuis que j'ai 12 ans, conservatoire supérieur pour avoir le diplôme supérieur. Après j'ai fait un cycle de perfectionnement.

I : Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Je suis salariée d'un orchestre.

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : Le salaire de l'orchestre. Je donne des cours 3h par semaine. Mais le revenu principal c'est le salaire de l'orchestre.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale, votre groupe ?

M : Dans mon orchestre on a tous le même statut de musicien mais c'est vrai que j'ai souvent la fonction de violon principal. Mais ce n'est pas un temps plein c'est une fonction qu'on se répartit entre le directeur : quand il est là c'est lui qui est chef ou qui dirige depuis le violon. Et les concerts où il n'est pas là c'est un collègue et moi qui faisons ce travail à 50%.

I : A propos de votre travail, comment travaillez-vous actuellement, du fait du Covid-19 ?

M : Actuellement on travaille très très peu. On n'a pas de concerts et on a eu quelques interventions dans des écoles en période de confinement. Quand il n'y avait pas de confinement (septembre-octobre) on a eu des concerts mais en ce moment [*fin décembre*] on est en chômage partiel et on attend de voir pour la rentrée de janvier (2021). On nous a donné un planning de concerts mais on attend les décisions du gouvernement parce que ça reste pas clair pour la réouverture des spectacles.

I : Est-ce que vous êtes retournée sur votre lieu de travail entre les deux confinements ?

M : Oui oui septembre - octobre.

I : Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M : Ah oui oui bien sûr.

I : Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?

M : Plutôt facile, et positive.

I : Est-ce que vous travaillez en ce moment et si, oui comment ?

M : En ce moment non je ne travaille pas.

I : Est-ce que vous êtes satisfaite de cette organisation ?

M : Non. Le plus difficile dans cette situation c'est l'incertitude. C'est de ne rien pouvoir prévoir. Parce que même quand on nous donne des plannings de travail on nous dit qu'ils sont susceptibles de changer. Et ça a été le cas. Il y a des moments où on nous a dit qu'on allait travailler et on n'avait rien. Et après, les jours où on n'avait rien, finalement on a eu des choses. Les employeurs jonglent aussi. Quand il n'y a pas eu de concerts ils ont cherché à donner d'autres activités. Donc c'était à d'autres moments, à d'autres endroits.

Le plus dur à vivre c'est juste ça : ne pas pouvoir prévoir, organiser un peu ne serait-ce que le mois à venir. Revenir au travail moi je le vis très bien. Rester à la maison à m'occuper de ma famille ça me va

aussi. Mais de ne pas savoir ce que je fais dans 3-4 jours...

Surtout par rapport à l'organisation avec mon enfant, je dois donner des plannings à la crèche sachant que ça va peut être pas m'arranger du tout à la fin.

I : Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidée ? (Direction de l'orchestre, agent de production, autre)

M : Avec mes collègues on a pas mal discuté surtout pendant le premier confinement. Après on s'est vu. Pour nous le deuxième confinement a été beaucoup moins contraignant : les enfants étaient dans les structures, écoles, crèches, etc. Et comme c'était du vécu c'est toujours plus simple que lorsque c'est tout neuf. Donc avec les collègues on en a discuté, et la direction nous a aidé du point de vu financier, on a eu le chômage partiel mais on a gardé l'intégrité du salaire. De ce coté on a été soutenus, on n'a pas eu de soucis économiques à se faire. On nous a dit depuis le début qu'on n'avait pas de soucis à se faire et qu'on était couvert pour l'année 2020. L'incertitude vient pour l'année prochaine parce que ça commence à être long.

I : Et comment votre famille a-t-elle aidée ?

M : Le fait qu'ils soient là, surtout mon fils avec qui j'ai pu partager plus de moments.

Il est petit donc il y a eu du positif aussi. Et mon mari dans les moments où il y a eu des bas, était là pour me soutenir.

I : Vos amis ?

M : Pareil, on discutant beaucoup. La plupart de mes amis sont aussi musiciens donc on partageait nos inquiétudes.

I : Vos collègues ?

M : Comme dit plus haut, en discutant avec eux.

I : Comment la situation affecte votre travail en terme de concerts, de projets (annulation, report) ?

M : La chose principale c'est le manque d'anticipation. Les choses qui se font parfois très soudainement et celles qui ne se font pas, on le sait aussi très tardivement. Ça nous est arrivé de préparer les concerts qui ne se sont pas fait.

I : A propos du premier confinement, comment aviez-vous organisé votre vie au premier confinement ?

M : Le fait d'avoir un enfant nous a beaucoup aidé parce qu'il lui fallait un cadre donc on s'est organisé, on restait à la maison le plus longtemps possible. Après on avait une organisation pour les repas, tous les jours à la même heure, les courses une fois par semaine, prévoir les menus pour la semaine. Une petite sortie, sans sortir de l'immeuble et voilà quoi.

I : Qu'est-ce que vous avez changé pour le second ?

M : On a gardé certaines choses comme par exemple pour les courses. Après comme il allait à la crèche on avait plus de sorties. Je suis retournée au travail même si il n'y avait pas de concert mais j'allais dans la salle de répétitions pour travailler mon violon ou autre chose mais toute seule. J'ai eu des dérogations pour me rendre sur mon lieu de travail parce que travailler à la maison c'est compliqué. J'ai eu beaucoup plus d'activités physiques pour le deuxième confinement en profitant du temps où mon enfant était pris en charge à la crèche.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, vos amis, vos collègues ?

M : Ça a été difficile mais on s'est beaucoup appelé : coups de fil, appels en visio. J'habite loin de ma famille de toute façon : elle est dans un autre pays donc je les ai pas vus moins que d'habitude. Avec les amis on trouvait le moyen de se retrouver dans des lieux ouverts, avec les enfants dans les parcs etc ...Mais c'est sûr qu'on s'est vus beaucoup moins qu'avant.

I : Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ?

M : Alors oui pendant le deuxième confinement j'en ai profité pour ranger un peu plus la maison mais je n'ai pas fais de nouvelles activités. J'ai lu un peu plus qu'avant mais je ne me suis pas mise à apprendre une nouvelle langue ou de choses comme ça.

I : Est-ce que vous avez trouvé des moyens de continuer à faire de la musique avec des collègues ou des amis ?

M : Non, je n'ai pas trop cherché non plus. Un jour avec un collègue on s'est vu avec les masques et avec la distanciation on a fait un petit duo, parce que ça faisait un long temps et ça nous manquait un petit peu. Mais pas depuis ce jour là, où on a joué 15 minutes. Ce n'était pas prévu donc on n'a rien organisé.

I : Est-ce que vous avez travaillé sur d'autres projets, des enregistrements, des compositions, etc. ?

M : Je ne compose pas du tout et je n'ai pas fait d'enregistrement. C'était prévu qu'on enregistre en groupe mais au final ça n'a pas été fait. [enregistrement fin août, complément dans la question organisation de la pratique personnelle]

I : D'un point de vue général, est-ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Oui d'un point de vue général . Il y avait des moments très tranquilles et des moments très stressants ; je ne peux pas dire que ça a été plaisant mais c'est passé. C'est mitigé. Je n'ai pas envie d'y retourner mais j'ai réussi à gérer.

I : A propos de l'organisation de votre pratique instrumentale, pendant le premier confinement, est-ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ? (conditions de pratique : en devant jongler avec voisins/famille ?)

M : Non absolument pas . Je n'ai pas travaillé autant que je l'aurais souhaité pendant le premier confinement. Parce qu'on était à la maison avec un petit. Donc quand il était réveillé il était sur moi et quand il dormait il ne fallait pas le réveiller. Donc j'arrivais à jouer 5 minutes un jour, rien le lendemain, 10 minutes un autre jour et voilà.

I : Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?

M : Quand je jouais des petites minutes comme ça ,je voyais que je pouvais reprendre mon niveau comme exigé si je devais reprendre vite. Et d'ailleurs ça a été le cas.

Je viens de me rappeler qu'on a enregistré à la fin de l'été, fin août : j'ai fait des enregistrements avec le groupe, pas moi toute seule. En voyant des partitions j'ai très vite vu que j'étais capable de reprendre comme il le fallait. Cela ne m'a pas trop manqué. Avec l'expérience c'était rapide de reprendre. Ça n'a pas impacté mon niveau, je ne crois pas, après il faut demander à mes collègues.

I : Pendant le second confinement/actuellement, est-ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ?

M : Là oui, le fait que mon enfant soit à la crèche m'a aidée énormément. J'ai prévu des heures où il allait à la crèche pour jouer et j'étais plus régulière pour jouer et travailler.

I : De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle (orchestre, concerts, répétitions, enseignement, etc.) ?

M : Que le planning soit réel. D'avoir une visibilité sur l'avenir.

I : A propos de votre santé physique, que pensez-vous de votre santé actuelle ?

M : Je crois que je pourrais être plus en forme mais ça va.

I : Avez-vous été contaminé par le Covid-19 ? Cas-contact ? Et votre famille, des amis ?

M : J'ai été cas-contact mais au moment du test j'étais négative. Ma famille proche où j'habite non. Mes parents qui habitent plus loin ont été contaminés mais je n'ai pas été en contact avec eux.

I : Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ? Je vous donne la définition : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : Je sais que ça existe. Parfois j'en ai quelques uns mais ça reste ponctuel et surtout dans les moments de grosse activité.

I : Pour vous, quels sont les facteurs de risque majeurs de développement de ces TMS en temps

normal ?

M : Pour moi, le manque d'un bon état général d'un bon état physique, la fatigue et le fait de jouer beaucoup plus que d'habitude, dans les moments de concerts, les moments intenses de stress. Le surmenage : dans l'orchestre on fait parfois 3-4 concerts dans la semaine avec 4 programmes différents plus les déplacements pour les faire, on change de région. C'est dans ces moments là que je ressens des douleurs à l'épaule, le dos, des fois des picotements comme vous dites. Ce sont les moments où on a beaucoup d'activités en même temps.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : L'irrégularité des horaires, le fait qu'on travaille autant les soirs pour les concerts, que les après midis pour les séances pédagogiques et que les matins pour les répétitions. On n'a pas de journées de repos établies. On a une journée de repos hebdomadaire mais ça peut être le mardi le jeudi ou le dimanche c'est jamais forcément la même. Le fait de travailler beaucoup le week-end, pour la vie de famille c'est un peu contraignant.

Surtout ça : les horaires un peu farfelus et aussi beaucoup de travail où les journées sont très longues. On ne fait pas forcément beaucoup d'heures mais ça peut être une fois le matin pour faire un petit concert d'une heure, attendre une heure et demie faire une répétition d'une heure et demie et faire le concert. Au final on ne fait que 5h dans la journée mais on est partis 15h. C'est ce qu'il y a autour, les concerts en soit on arrive à tenir parce qu'on a l'habitude de jouer. Les contraintes sont les horaires qui changent tout le temps, les journées où on travaille plusieurs fois par petits coups, les déplacements et le travail le week-end.

Les douleurs se situent à l'épaule gauche et des fois les mains, surtout au niveau du trapèze. Mais jamais je n'ai eu de douleurs qui m'ont empêchée de jouer les répétitions ou les concerts. Jamais, depuis longtemps, depuis que je suis professionnelle.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé physique ?

M : Je suis un peu moins en forme parce qu'avant j'avais une vie très active. Tous mes déplacements je les fais soit à pied soit à vélo. Comme bon nombre de déplacements se sont réduits j'ai moins d'activités physiques. Et je dors plus que d'habitude aussi.

I : Si vous en souffrez, que faites-vous pour diminuer votre douleur ou votre problème ?

M : Généralement j'essaie de me reposer plus, de chercher des moments où je m'allonge par terre. J'ai rarement pris de médicaments pour ça. Des fois si ça remonte à la tête je prends du paracétamol mais ça peut m'arriver une fois tous les deux ans. Et pour les picotements dans le bras rien. J'essaie de faire quelques mouvements pour essayer de me détendre. Et des moments où je vais chez l'ostéo mais ça fait deux ans que je n'y suis pas allée.

I : Pour vous, quels sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Si on reprend l'activité je pense que je vais ressentir physiquement le fait de reprendre une vraie activité parce que je joue moins qu'avant. Mais physiquement si on se prend en charge ça va. J'ai toujours trouvé que le musculosquelettique c'est lié à la pratique mais aussi à la condition physique globale. Je le vois par rapport à mes collègues : ceux qui ont le plus de problèmes ce sont ceux qui ont moins d'activités physiques à côté de la pratique instrumentale. Ceux qui sont en forme ce sont ceux qui font du sport, de la danse ou du vélo : ils ont beaucoup moins de problèmes musculosquelettiques. Comme j'ai gardé une activité physique et qu'avec le petit à la maison on bouge beaucoup en général je me trouve en bonne forme physique Cela permet d'avoir moins de problèmes lorsque je joue.

I : A propos de votre santé mentale, pour vous, quels sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : Gérer la vie familiale et la vie professionnelle alors que c'est très changeant. L'irrégularité c'est ce qui me pose le plus de problèmes. Passer du temps avec mon mari et mon fils à des moments où je suis très fatiguée, pouvoir profiter d'une vie de famille calme.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail

et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : L'incertitude même si maintenant tout s'est bien passé. On ne sait pas ce qu'il va se passer l'année prochaine, des incertitudes économiques. Est-ce qu'on va pouvoir garder une activité, est-ce qu'on va pouvoir garder des salaires alors qu'on n'a rien fait ? Surtout au niveau économique.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?

M : Au début oui mais après la deuxième semaine j'ai retrouvé un équilibre. Je ne me suis pas fait interner. Peut-être un peu plus dépressive au début plus que je ne le suis normalement. Mais j'ai réussi à me dépasser.

I : Êtes-vous stressée ou anxieuse à propos de la situation que nous vivons ?

M : Là c'est pareil : certains jours, certains moments oui, mais globalement non.

I : Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil ?

M : Non, disons que là j'ai pas de réveil à mettre.

I : D'alimentation ?

M : Je grignote un peu plus qu'avant.

I : De consommation d'alcool ou de drogues ?

M : Non, et je n'ai pas fait d'apéro Skype

I : Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?

M : J'essaie de sortir de faire une balade et en général ça va bien.

I : Est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ? Avez-vous trouvé ça utile ?

M : Non.

## Entretien n°6

I : D'abord, nous allons vous poser quelques questions générales : Quel est votre statut marital?

M : Je suis divorcé.

I : Avez-vous des enfants ?

M : J'ai 3 enfants.

I : Avez-vous des animaux de compagnie ?

M : Non.

I : Quelles études avez-vous faites pour devenir musicien.ne ?

M : Conservatoire d'arrondissement, puis régional et enfin conservatoire national supérieur.

I : Comment qualifieriez-vous votre statut professionnel ?

M : Statutairement je suis intermittent du spectacle. Je fais aussi des heures d'enseignement dans le régime général au conservatoire. J'ai des activités de concertiste et je joue plus que je n'enseigne.

I : Quelle est votre principale source de revenus ?

M : Un peu tout ça, les indemnités d'intermittent du spectacle, les concerts et des heures d'enseignement.

I : Quelle est votre place dans votre formation instrumentale, votre groupe ?

M : Je fais tellement de choses...Je fais principalement de la clarinette basse, de la clarinette et tous les saxophones, je suis un électron libre.

I : A propos de votre travail, comment travaillez-vous actuellement, du fait du Covid-19 ?

M : Tous seul, à la maison. J'ai réussi à avoir quand même un peu d'activité en studio au mois de novembre mais sinon depuis le premier confinement j'ai dû faire 4 ou 5 concerts pas plus.

I : Est-ce que vous êtes retourné sur votre lieu de travail entre les deux confinements ?

M : Les lieux de concerts changent tout le temps.

Oui pour l'enseignement quand ça a été possible.

I : Avez-vous travaillé pendant cette période de façon rémunérée ?

M : Oui.

I : Comment avez-vous vécu ce retour au travail psychologiquement ?

M : Très bien, on était tous heureux de retravailler je pense. C'était indispensable de revoir des gens, avoir du contact et se sentir travailler

I : Est-ce que vous travaillez en ce moment et si, oui comment ?

M : J'ai un peu d'activité en studio et des enseignements à distance.

I : Est-ce que vous êtes satisfait de cette organisation ?

M : Pas du tout. L'enseignement distance c'est à la fois mieux que rien et complètement insuffisant. Les conditions au niveau du son et de l'image et du décalage, la qualité sonore pourrie pour faire travailler les élèves qui ne sont pas toujours très avancés. Pour des débutant ou des enfants c'est extrêmement difficile. On essaye de garder de la motivation et du lien mais objectivement on a l'impression de pédaler dans la semoule.

I : Pourriez-vous nous dire comment votre entourage professionnel vous a aidé ? (Direction de l'orchestre, agent de production, autre)

M : Personne ne m'a aidé. Tout le monde a fait ce qu'il a pu. Les concerts annulés on ne peut rien faire contre. Mais les séances d'enregistrement en studio on été maintenues. Cela s'est fait d'un point de vue professionnel dans des conditions tout à fait normales malgré le port du masque.

Quand on ne jouait pas, les gens étaient contents de se revoir . Mais quand on bosse, on bosse. De ce point de vue là pas grand chose n'a changé. Mais c'est la scène qui manque.

I : Et comment votre famille a-t-elle aidé ?

M : Ils ne m'ont pas aidé, qu'est ce qu'ils peuvent faire ? Les enfants vont à l'école, ils sont conscients : d'abord ils le vivent eux-même. Ils ont 15 ans et 13 ans et 13 ans (il y a des jumeaux), donc ils voient bien la différence.

Ils vont eux même porter un masque toute la journée. Ils le réalisent pleinement, le subissent et le vivent. Cela les marque, c'est des enfants qui auront grandi avec cette histoire. Mais ils ne peuvent pas concrètement m'aider plus que ça sauf faire leurs devoirs, prendre leur douche et ranger leur chambre plus que d'habitude parce qu'on a moins de patience quand on passe toute la journée à la maison sans travailler.

I : Vos amis ?

M : Dans le même cas parce que j'ai pas mal d'amis musiciens c'est vrai qu'on a créé pas mal de lien, appel, whatsapp, de «comment vas-tu ? ça fait longtemps qu'on s'est pas vus», de tentatives de rapprochement comme ça. Ça a donné envie aux gens de se voir, d'autant plus que c'était interdit. Cela permet aussi d'une certaine façon de faire le tri.

I : Vos collègues ?

M : Mes collègues sont mes amis, 99 fois sur 100. Dans la musique les liens entre les gens qui jouent ensemble sont particulièrement forts donc je ne fais pas vraiment de distinction entre mes collègues et mes amis.

I : Comment la situation affecte votre travail en terme de concerts, de projets (annulation, report) ?

M : Catastrophique. Pas mal de reports, un peu de chômage partiel pas beaucoup mais il y en a eu un peu. On a été payés alors qu'on' avait pas du tout joué, c'était bien d'un point de vue bancaire mais pas du tout satisfaisant. On est tous très inquiets parce qu'on sait qu'il va y avoir un confinement après les fêtes et que l'ouverture des salles va être à nouveau repoussée. Et qu'il va y avoir encore des reports et des annulations . Donc au total, on se dirige vers une année à blanc quasiment.

I : A propos du premier confinement, comment aviez-vous organisé votre vie au premier confinement ?

M : Je suis parti en province avec mes enfants dans une grande maison de famille. Il y avait de la place et suffisamment de connexion internet pour pouvoir suivre les cours et faire les devoirs à distance. Moi je donnais des cours à distance aussi. Il y avait de la place pour jouer de la musique et leur faire travailler la musique à eux aussi. C'est un confinement qui s'est très bien passé parce qu'on n'était pas entassés dans un tout petit appartement. On était en campagne, on pouvait prendre l'air librement sans risquer quoi que ce soit. C'était un confinement idéal en fait.

I : Qu'est-ce que vous avez changé pour le second ?

M : On est resté ici. Les établissements scolaires sont restés ouverts donc je suis resté là où j'habite actuellement pour que les enfants puissent aller en cours.

I : Comment avez-vous vécu l'éloignement des autres, de votre famille, vos amis, vos collègues ?

M : C'était divers selon les âges. En particulier les personnes plus âgées sont beaucoup plus inquiètes de contracter le virus donc on a été obligés de ne pas se voir.

I : Est-ce que cela a été l'occasion pour vous de faire de nouvelles activités que vous aviez toujours voulu faire pendant le premier confinement ?

M : Non les deux confinements on été l'occasion pour moi d'énormément pratiquer mon instrument à la maison et de régler un tas de problèmes que j'avais avant. Parce qu'entre les cours, les répétitions, les concerts et les enfants c'est des choses que je ne prenais pas le temps de faire.

I : Est-ce que vous avez trouvé des moyens de continuer à faire de la musique avec des collègues ou des amis ?

M : Non. Ça dépend du milieu musical dans lequel on évolue mais le milieu dans lequel j'évolue la plupart du temps on répète quand il y a des concerts. Donc si il n'y a pas de concerts on ne va pas

répéter. J'ai très peu joué avec d'autres.

I : Est-ce que vous avez travaillé sur d'autres projets, des enregistrements, des compositions, etc. ?

M : Non j'attends que ça vienne, j'ai bon espoir et ça ne sort pas. Je n'y suis pas encore.

I : D'un point de vue général, est-ce que le confinement a été une période plaisante pour vous ou pas du tout ?

M : Non pas vraiment.

Tout s'est très bien passé. Je suis assez marxiste en ce sens ce sens où l'homme se réalise dans le travail. Alors je n'ai aucun mal à me mettre du linge propre, à me raser après avoir bu mon café et tenir propre la maison et maintenir psychologiquement en travaillant la musique. Je me suis vraiment accroché et c'est salvateur. Mais c'est vrai que quand on n'a pas d'objectif professionnel à tenir dans la journée c'est pas pareil. Donc je trouve ça dur de ce point de vue.

I : A propos de l'organisation de votre pratique instrumentale, pendant le premier confinement, est-ce que vous avez pratiqué votre instrument autant que vous le souhaitiez ? (conditions de pratique : en devant jongler avec voisins/famille ?)

M : Non et je n'ai pas pratiqué dans les conditions dans lesquelles je voulais, parce que les enfants étaient là. Alors que pour le deuxième ils étaient scolarisés. Donc j'ai pris le temps de pratiquer beaucoup plus.

I : Comment avez-vous organisé votre pratique personnelle ?

M : Dans le premier, comme j'ai pu. Parce que j'étais avec les gosses, donc difficilement. Être dans une grande maison avec des enfants même si ils commencent à grandir et même si ils ont du boulot des choses à faire il y a toujours un moment où on bosse et on a la puce à l'oreille et on se dit « tiens je vais aller voir ».

On n'est jamais vraiment tranquille. Pour le deuxième ils partaient à l'école à 8h et revenaient à 5h le soir donc j'avais tout le temps pour travailler tranquillement. Tant que je n'avais pas une séance d'enregistrement ou un coup de fil pour me dire que mon gamin a 39 de fièvre, je n'avais aucune raison d'être dérangé. Donc j'ai eu le temps de travailler beaucoup.

I : Pendant le second confinement/actuellement, est-ce que vous avez changé quelque chose dans l'organisation de votre pratique personnelle ?

M : Non j'ai travaillé plus c'est tout. J'ai eu du flair parce que je suis allé faire régler un instrument avant. Il commençait à en avoir besoin juste avant le deuxième et j'ai pu travailler sur ma clarinette basse bien réglée. J'ai travaillé de façon assez confortable.

I : De quoi vous auriez besoin pour améliorer l'organisation de votre pratique personnelle en fonction de votre organisation professionnelle (orchestre, concerts, répétitions, enseignement, etc.) ?

M : Plus on a de cours, de répétitions et de concerts et moins on a le temps de travailler pour soi.

I : A propos de votre santé physique, que pensez-vous de votre santé actuelle ?

M : Ça va.

I : Avez-vous été contaminé par le Covid-19 ? Cas-contact ? Et votre famille, des amis ?

M : Cas contact oui et contaminé non. Des amis pas mal mais dans l'environnement proche et la famille non.

I : Que connaissez-vous des troubles musculo-squelettiques liés à la pratique instrumentale ? Je vous donne la définition : *douleur, faiblesse, engourdissements, picotements, ou tout autre symptôme qui interfère avec votre habilité à jouer de votre instrument au niveau auquel vous êtes habitué.*

M : Je suis pas allé jusqu'à avoir des picotements mais j'ai eu des problèmes de dos assez sérieux il y a 20 ans, avec un tassement discal, corset et sciatique récurrente.

Moyennant quoi, j'ai dû apprendre à les gérer et je suis toujours très vigilant quant à la façon de me tenir quand je joue, pour ma posture ou ce que je fais.

C'était en lien avec mes aptitudes professionnelles . C'est à dire que une de mes forces dans le travail c'est de jouer beaucoup d'instruments différents ce qui fait qu'on les porte.

Je me suis retrouvé à partir faire des répétitions en métro avec 3 saxophones et 1 clarinette. Donc il y a un moment où ça fiche le dos en l'air et je me suis fait très mal. Cela coïncidait avec le moment où j'ai arrêté de faire du sport régulièrement et j'étais épuisé et je me suis fait très mal. Je me suis fait soigner, je me suis reconstruit une musculature en faisant du tennis. C'est un sport qui peut être assez traumatisant mais si on s'écoute et qu'on ne fait pas l'imbécile cela fait toujours du bien. Ça va beaucoup mieux depuis là.

I : Pour vous, quels sont les facteurs de risques majeurs de développement de ces TMS en temps normal ?

M : Le fait de ne pas savoir être à l'écoute de ses muscles et de ne pas faire attention à sa posture. J'ai fait de l'aïkido étant jeune, ça m'aurait normalement aidé. Je sais ce que c'est un geste juste et pas forcé avec de l'économie, de porter droit. Je suis, même inconsciemment très vigilant à ça en permanence.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : Porter les boîtes. J'ai une boîte qui est lourde : la porter sur une épaule c'est dévastateur et quand je la porte sur les deux épaules j'ai terriblement mal aux cervicales, aux trapèzes . Cela finit toujours au niveau des lombaires qui sont la poubelle musculaire de tout problème. Ça commence en général par le haut.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé physique ?

M : J'ai dû prendre quelques kilos que j'ai perdus après.

I : Si vous en souffrez, que faites-vous pour diminuer votre douleur ou votre problème ?

M : Je prends des anti-inflammatoires tous les 3 ans maximum.

J'ai quelques pratiques d'auto-détente /méditation, assez efficaces . L'autre jour j'avais les trapèzes en feu. Je me suis allongé doucement sur un tapis pas trop dur et en mettant lentement le poids sur le haut la nuque j'ai entendu des clacs et je me suis remis en place.

Je connais et maîtrise le truc donc je ne me suis pas fait mal. Et si vraiment ça ne va pas j'ai un médecin qui est kiné, ostéo, rhumatologue médecin du sport, qui est très forte. Quand il le faut je vais la voir.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes physiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Ça ne change rien franchement. De toute façon je porte ma boîte et je vais jouer : covid ou pas, à part le masque ça ne change rien. Que je joue à la maison ou à l'extérieur, les conditions matérielles contraintes du travail sont les mêmes. Prendre le train, jouer sur scène, porter la boîte c'est pareil.

I : A propos de votre santé mentale, pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail en temps normal ?

M : J'aime tellement mon boulot ; même quand c'est difficile, je trouve ça intéressant.

Les profs et les musiciens que j'admire avec qui j'ai joué parfois m'ont fait comprendre que soit on joue en étant pleinement investi pour faire quelque chose de vraiment intéressant, soit ça ne vaut pas le coup. Donc, que je me retrouve à déchiffrer en studio, à jouer du classique d'une très grande chanteuse ou à jouer si ou ça, je me retrouve toujours face à la même chose . : j'essaie de faire mon boulot le mieux possible, de m'adapter à des situations différentes et avec des gens qui sont différents aussi. C'est toujours génial quoi.

I : Pour vous, quelles sont les principales contraintes psychologiques qui sont associées à votre travail et liées à la situation due au Covid-19 ?

M : Sur le plan de la réalisation du travail, cela ne change rien. Ce qui est triste, c'est l'aspect social des choses :le fait de ne pas boire un coup après, de ne pas s'embrasser. C'est dur, on est obligé de se saluer de loin avec des potes avec qui je joue depuis 30 ans, avec qui j'ai des liens très denses. On se voit, on joue ensemble, mais on ne peut pas traîner ensemble . C'est triste et dur à vivre.

Cela dépend du profil des gens : il y en a qui aiment bien rester seuls.

Moi je n'aime pas la solitude ; j'ai besoin de contact avec les gens, les élèves. Voir les gens qu'on

aime, avec cette distanciation sociale obligatoire c'est dur oui. Les journées sont un peu longues à la maison quand on travaille tout seul l'instrument et qu'il y a les tâches quotidiennes en plus. On passe pas mal de temps à faire des appels avec les copains pour prendre des nouvelles.

I : Est-ce que la situation liée au Covid-19 a eu un effet sur votre santé psychologique ?

M : Je n'ai pas l'impression.

I : Êtes-vous stressé ou anxieux à propos de la situation que nous vivons ?

M : Je suis toujours anxieux et stressé. Covid ou pas. Et en même temps, je trace ma route. De toute façon, j'aime la musique, j'ai une famille solide j'aime mes enfants donc ça, ça va. C'est l'aspect financier qui m'a un peu plus stressé.

I : Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil ?

M : Non. Je dors toujours aussi mal et en même temps pas si mal. En général je dors 6h. Je tombe comme une bûche et je me réveille trop top. En général, covid ou pas, j'ai l'occasion de dormir une heure dans la journée. A 20 ans je trouvais ça ridicule. Maintenant je trouve ça très intéressant. En général, le lundi j'ai une grosse journée. J'ai 1h30 de break ; je change de conservatoire, j'arrive en avance, je m'enferme et je dors une demie heure. Je me réveille, je me prépare et c'est reparti et ça va très bien. C'est salvateur.

I : D'alimentation ?

M : Pas du tout.

I : De consommation d'alcool ou de drogues ?

M : Drogue zéro, alcool oui bien sûr, mais ni plus ni moins.

I : Que faites-vous pour lutter contre un moral en berne ou des problématiques de santé psychologique ?

M : J'en parle aux proches, j'y réfléchis, je me fait aider si il le faut.

I : Est-ce que vous avez consulté un professionnel de santé pour vous aider dans cette situation ? Avez-vous trouvé cela utile ?

M : Non....Bon, je réponds avec plus d'honnêteté : je consulte de toute façon. J'ai trouvé ça utile pendant cette période.

I : Bien. Nous arrivons à la fin. Si jamais vous avez des questions ou des choses à ajouter vous pouvez.

M : Non pas particulièrement. Je pense qu'on a fait le tour.

Juste une petite affirmation à formuler : il faut que les gens se rendent compte à quel point la culture c'est important. Mais ça ce n'est pas l'objet de votre étude. Mais surtout, si vous ne le saviez pas déjà, c'est que les musiciens sont généralement heureux de faire leur métier.

## **L'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes**

La recherche autour de la santé des musiciens présente à l'heure actuelle des lacunes de connaissances, que ce soit dans la prévalence de troubles musculosquelettiques liés à la pratique musicale (TMPM) ou dans les facteurs de risque de ces derniers. Dans un contexte sanitaire où les représentations sont arrêtées, où la pratique instrumentale a été modifiée, les résultats des différentes études déjà réalisées sont obsolètes. Le but de cette étude est d'observer l'impact de la Covid-19 sur la santé physique et le bien-être des musiciens professionnels adultes. Nous avons contacté des musiciens professionnels adultes de tous répertoires musicaux afin de proposer de remplir un questionnaire composé du MPIIQM pour objectiver les TMPM, du HADS, du STAI et d'une échelle développée suite à la situation actuelle, la C-19ASS pour observer les impacts psychologiques de la crise. Nous avons ensuite proposé de participer à un entretien composé de 24 questions que nous avons créées. La période de recherche s'est étendue du 29 novembre 2020 au 23 mars 2021. 193 réponses ont été obtenues et 6 entretiens effectués. 123 hommes, 67 femmes et 2 « autres », l'âge moyen est de 43 ans, le nombre de musiciens classique est de 128 et non-classique 59, avec 5 mixtes. Concernant la prévalence de TMPM, 67,1% en ont déjà eu, 42,5% dans l'année précédente, 23,8%, le dernier mois et 21,7% dans la dernière semaine. Les scores obtenus au HADS indiquaient que 23,3% des sondés démontraient des symptômes modérés d'anxiété, 26,4% un nombre significatif de symptômes, et respectivement 19,2% et 9,3% pour la dépression. Au regard du STAI seuls 10,4% présentent un état émotionnel d'anxiété élevé et 2% très élevé. Quant à la C-19ASS elle semble démontrer que les musiciens auraient une persévérance plus faible que la moyenne. La situation actuelle semble avoir fait diminuer la prévalence des TMPM, mais elle affecte la santé mentale des musiciens avec une augmentation de l'anxiété. L'incertitude quant à leur avenir professionnel est l'une des causes majeures. De futures recherches sont à mener pour voir l'évolution de la crise.

**Mots clés :** Anxiété, Covid-19, dépression, musculo-squelettique, musicien, professionnel

---

## **The impact of Covid-19 on the physical health and well-being of professional adult musicians**

Research around the health of musicians currently presents knowledge gaps, whether in the prevalence of playing-related musculoskeletal disorders (PRMD) or in the risk factors for the latter. In a health context where representations have stopped, where instrumental practice has been modified, the results of the various studies already carried out are obsolete. The aim of this study is to observe the impact of Covid-19 on the physical health and well-being of professional adult musicians. We contacted adult professional musicians from all musical repertoires in order to offer to complete a questionnaire composed of the MPIIQM to objectify the PRMD, the HADS, the STAI and a scale developed following the current situation, the C-19ASS to observe the psychological impacts of the crisis. We then offered to participate in an interview consisting of 24 questions that we created. The research period extended from November 29, 2020 to March 23, 2021. 193 responses were obtained and 6 interviews conducted. 123 men, 67 women and 2 "others", the average age is 43, the number of classical musicians is 128 and non-classical 59, with 5 mixed. Regarding the prevalence of PRMD, 67.1% have already had it, 42.5% in the previous year, 23.8% in the last month and 21.7% in the last week. The HADS scores indicated that 23.3% of respondents showed moderate symptoms of anxiety, 26.4% a significant number of symptoms, and 19.2% and 9.3% respectively for depression. With regard to the STAI only 10.4% present a high emotional state of anxiety and 2% very high. As for the C-19ASS, it seems to show that the musicians have a lower perseverance than the average. The current situation seems to have reduced the prevalence of PRMD, but it affects the mental health of musicians with an increase in anxiety. Uncertainty about their professional future is one of the major causes. Future research is needed to see how the crisis evolves.

**Keywords :** Anxiety, Covid-19, depression, musculoskeletal, musician, professional