

ANNEXES

Études sur le stress des musiciens d'orchestre :

<https://www.letemps.ch/suisse/musiciens-dorchestre-souffrent-maux>

<http://www.camip.info/nous-avons-lu-pour-vous/metiers/Professionsartistiques/article/musicien-d-orchestre-un-metier-a>

<https://www.medecine-des-arts.com/fr/article/stress-chez-les-musiciens-dorchestre.php>

Définitions des méthodes mises en œuvre :

La Sophrologie

C'est l'étude de l'harmonie de la conscience. Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, cette méthode de travail autonomisante apporte des outils importants : la respiration, la relaxation, une bonne connaissance du schéma corporel, la visualisation et l'acceptation progressive du futur ainsi qu'une plongée dans nos ressources positives. La sophrologie s'est très largement inspirée du yoga, du zen, de la méditation, du training autogène de Schultz, de la technique neuromusculaire d'Edmond Jacobson, de Pavlov et de la relaxation psychomotrice créée en 1949 par le professeur Ajuriaguerra.

La PNL

La PNL ou Programmation Neuro Linguistique est arrivée en France en 1982. C'est un ensemble d'outils, de techniques et surtout un état d'esprit qui facilite la réalisation de nos projets personnels et professionnels. La PNL est issue des travaux de John Grinder (Linguiste) et de Richard Bandler (Mathématicien), tous deux docteurs en psychologie. Ils ont observé et retranscrit les travaux de Milton Erickson, de Frédéric Perls et de Virginia Satir. Ils ont identifié leurs stratégies de réussite et créé des techniques afin de décoder des savoir-faire hautement performants. Observation, mise à l'épreuve et ensuite construction d'un modèle, vérification et aussi flexibilité, telle est la démarche utilisée pour toutes les techniques de PNL.

Les techniques d'intervention permettent d'améliorer ses capacités à communiquer, se fixer des objectifs personnels ou professionnels qui respectent ses valeurs et son intégrité. Développer ses potentialités cachées et opérer les changements nécessaires à un mieux-être.

L'Analyse Transactionnelle

L'Analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité qui vise à développer une croissance et un changement personnel. Éric BERNE a créé l'Analyse Transactionnelle dans les années 1950. Elle propose des outils pour aider au changement dans les attitudes habituelles d'une personne.