



## «C'est comme un ami un peu envahissant...» : l'art de traquer le trac sur scène

Par Anthony Palou

Le 26 février 2026 à 16h03

théâtre Comédiens



Pour Laurent Stocker (*ici avec la perruque dans Les Femmes savantes*), «juste avant de monter sur scène, le trac est primordial». *CHRISTOPHE RAYNAUD DE LAGE/COMÉDIE-FRANÇAISE*

**RÉCIT - La musicienne, comédienne et professeur Virginie Aster publie un livre salutaire sur ce mal qui ronge la plupart de nombreux artistes. Comme en témoignent plusieurs habitués des planches.**

Mais que se passe-t-il donc dans le crâne du comédien, du musicien, du danseur avant d'apparaître, sûr de lui en apparence, devant vous, là, sur la scène ? Il semble transpirer. Ses membres tremblent-ils ? Est-il malade ? A-t-il le trac ? On se souvient

des sinistres propos de Jacques Brel : « *J'ai chanté dix-sept ou dix-huit ans, mais je suis allé vomir avant chaque tour de chant, de peur.* » Quant à Gaby Morlay, elle souhaitait chaque soir que le théâtre brûlât avant la représentation. Les cruciverbistes connaissent la définition du « trac » en quatre lettres : « *Noué.* » Le trac est une bourrique.

Existe-t-il une filiation entre le mot « trac » et le verbe « traquer » ? Son étymologie est floue et c'est par ce flou que Virginie Aster commence son essai, *Le Trac ou l'art d'être en scène* : « *Le mot "trac" viendrait de la traque, terme utilisé par les chasseurs qui, lorsqu'ils poursuivent le gibier, resserrent peu à peu le cercle qu'ils forment autour de lui. Ainsi l'individu qui a le trac se sentirait tel un animal piégé, traqué par ses prédateurs – incarnés par un public ou un jury... –, la peur et l'instinct de survie figurant au cœur du phénomène tout comme l'animal blessé.* »

Virginie Aster est une artiste aux multiples talents. Violoniste sortie du Conservatoire nationale de musique de Paris, compositrice, comédienne, essayiste et pédagogue. C'est paré de toutes ces qualités qu'elle publie ces jours-ci une méthode salutaire sur le trac (1), non pas pour le « tuer », mission impossible, mais « faire avec », composer avec ce cafard qui vous ronge : « *J'ai commencé la musique très tôt et j'ai passé des concours nationaux de plus en plus exigeants. Plus j'avais des capacités techniques, moins je réussissais, étrangement, à m'exprimer parce que je craignais de mal faire, la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir à jouer juste, etc. La peur a pris le dessus sur le plaisir, celle de ne pas arriver à ce niveau de perfection qui est impossible puisque la perfection n'est pas humaine. C'est à ce moment que notre cerveau se met en mode de protection puisqu'il sait que nous demandons quelque chose d'inaccessible. C'est ce qu'on appelle le "mauvais trac".* »

## Connaître ses émotions

« Le mauvais trac » serait donc la peur de mal faire. La peur engendre un état physiologique qui vous empêche de faire correctement votre prestation car votre cerveau, très malin, vous envoie des signes de défense « *comme si vous étiez entre la vie et la mort, ce qui est complètement disproportionné* ». Virginie Aster poursuit : « *Lorsque j'étais comédienne, je ressentais l'envie de jouer, l'envie de m'amuser, de "bien faire", pas d'être parfaite.* » Suivons ses conseils. Selon elle, il nous faut toujours

se poser ces questions fondamentales : « *Pourquoi est-ce que je fais cette activité ? Qu'est-ce qui compte pour moi ? Si je suis là devant vous, c'est parce que je l'ai voulu.* » Bien dit.

Jouer la comédie a radicalement changé sa façon d'aborder une pièce musicale : « *Je n'étais plus dans le mode "Est-ce que je vais réussir à respecter tout ce qui est écrit ? Est-ce que je vais être à la hauteur du compositeur ?" mais sur le mode : "Qu'est-ce que, moi en tant qu'artiste-interprète, je vais en faire ? Qu'est-ce que cette pièce évoque pour moi, qu'est-ce que je raconte à travers ça ?"* Devant ses élèves musiciens qui s'apprêtent à jouer une sonate, l'artiste leur annonce que jouer do-ré-mi au violon, c'est comme dire « passe-moi le sel » pour un comédien.. Alors, elle leur demande : « *Jouer do-ré-mi de quelle manière ? Pour séduire ? Pour émouvoir ? Pour rire ? C'est là que le jeu intervient.* »



**Si on explique à un enfant le fonctionnement de la marche, il n'arrivera pas à mettre un pied devant l'autre mais si on lui dit "va voir maman, elle t'attend là-bas", l'enfant va se lancer**

Virginie Aster

Virginie Aster nous explique qu'elle se sentait toujours en dessous de ses capacités quand elle exécutait un morceau lors d'un concours tandis qu'en tant que comédienne, elle se sentait toujours extrêmement joyeuse. Pourquoi ? Elle prend l'exemple d'un enfant qui fait ses premiers pas : « *Si on explique à un enfant le fonctionnement de la marche, il n'arrivera pas à mettre un pied devant l'autre mais si on lui dit "va voir maman, elle t'attend là-bas", l'enfant va se lancer, il tombera, il se relèvera et un jour, il ne tombera plus et n'aura pas peur puisqu'il va voir maman.* » Elle prolonge sa pensée : « *Transposons et imaginons que vous allez jouer un morceau calme. Le cerveau ne comprend pas le concept de "calme" mais si vous lui indiquez gentiment que vous êtes à la montagne au bord d'un lac, vue magnifique et que vous entrez dans ce paysage imaginaire, vous entrez avec douceur dans l'action.*

*Il faut apprendre à connaître nos émotions. »*

## Le mental, aussi important que le corps

La scène est-elle un lieu terrifiant ? Oui, si l'on pense qu'elle est l'endroit où nous serons jugés ; non, si elle est ce lieu qui permet de dissocier la réalité de la « *vie-pour-de-faux* ». La scène un terrain de jeu qui vous protège, le lieu de la rigolade quand bien même s'y joue-t-il un drame et mieux vaut se tromper que d'être ennuyeux. Le trou de mémoire fait partie de la magie du spectacle vivant. Comme la chute fait partie du patinage artistique. Les plus grands musiciens se trompent mais retombent toujours sur leurs pattes.

Virginie Aster redonne espoir à tous les traqueurs : le « mauvais trac » est réversible ! Elle propose ainsi quelques exercices afin d'apaiser sa respiration, détendre ses muscles et créer des « image-ressource » : « *Lorsque vous allez sur scène, c'est votre corps qui joue. Il faut s'accorder avant d'entrer en scène. Un pianiste doit s'accorder. Ce n'est pas le piano qui joue, c'est le pianiste...* » En résumé : programmons notre cerveau comme on programme un ordinateur, pas des choses impossibles mais des choses concrètes, rassurer le cerveau. Le mental est aussi important que le corps. Ne pas répéter inlassablement : « *J'ai le trac* » mais se dire : « *Je vais m'amuser, faire de mon mieux, me donner des objectifs atteignables au vu des circonstances.* » Vaincre le trac ? Non. Le trac étant une émotion de peur qui se déclenche automatiquement, on ne peut le vaincre. On peut juste éviter le « mauvais trac » en se disant qu'on fera de son mieux, qu'on partagera un bon moment de vie.



**Ça peut être la catastrophe, mais juste avant de monter sur scène, il est primordial. Lorsqu'il est là, il est comme un compagnon de jeu**

Laurent Stocker, comédien

Ainsi avons-nous contacté deux comédiens et deux comédiennes sur cette bête qui saisit les tripes. Leurs témoignages nous rassurent. Le grandiose Laurent Stocker en

ce moment sur scène (*Les Femmes savantes* au Rond-Point jusqu'au 1<sup>er</sup> mars et *L'Ordre du jour* au Vieux-Colombier à partir du 25 mars) déclare, affûté :

*« Personnellement, j'ai toujours le trac avant de jouer, parfois ça me prend même le matin... C'est finalement presque existentiel. Que va-t-il se passer ? Il est moteur, il donne du nerf s'il revient pendant une scène. Ça peut être la catastrophe, mais juste avant de monter sur scène, il est primordial. »*

*« Lorsqu'il est là, il est comme un compagnon de jeu, on aimerait parfois ne plus avoir le trac mais alors on se priverait aussi de quelque chose car cette étrangeté qu'est le trac, c'est aussi grâce à lui qu'on réussit les rôles car, paradoxalement, il donne du piquant, je ne sais pas comment l'expliquer réellement. C'est une nébuleuse. C'est comme un ami un peu envahissant... On est content de le retrouver, il prend beaucoup de place, il énerve et on est tout aussi content quand il part. »*

## Une araignée qui tisse

En ce qui concerne, la délicieuse Sylvia Bergé, sa camarade de la Comédie-Française (*Le Bourgeois gentilhomme* jusqu'au 8 mars et *La Puce à l'oreille* aux Amandiers à partir du 25 mars) : *« Lorsque j'ai commencé, j'avais toujours le trac quoi que je joue. Ce qui se manifestait par des mains moites et glacées, le cœur qui s'emballa (au point que j'étais parfois obligée de prendre un médicament pour ralentir le rythme cardiaque) et la gorge sèche ce qui provoquait ce qu'on appelle la goutte d'eau : une fausse route d'un peu de salive qui a pour effet de rendre la voix blanche et presque inaudible. »*



**Au théâtre, après les trois ou quatre premières représentations, le trac s'estompe. Il peut revenir si des personnes dont le jugement m'importe sont présentes dans la salle**

Thibault de Montalembert

*« Ça m'arrivait souvent les jours de première ou de générale de presse. Avec*

*l'expérience j'ai appris à le maîtriser et le trac s'est transformé. J'ai pu m'apercevoir que cela dépendait surtout du travail de répétitions préalable. Si la proposition de la mise en scène est très précise et claire même si elle peut être clivante et si le travail a lieu dans un climat de confiance, j'aurai un trac qui me donnera plus d'énergie et qui sera porteur grâce au plaisir que j'aurai à partager cette proposition. Si en revanche la proposition ou le travail n'a pas été suffisamment claire, précise ou s'il a eu lieu dans un climat de défiance j'aurai l'estomac noué et la gorge sèche. »*



«Après les trois ou quatre premières représentations, ça s'estompe», confie Thibault de Montalembert (ici dans *Seuls mes cheveux sont gris*). *Inanis*

Une autre camarade de la Maison de Molière, la poétique sociétaire Françoise Gillard (*Le Bourgeois gentilhomme*, jusqu'au 8 mars au Théâtre de la Porte Saint-Martin, et *La Ballade de Souchon* au Théâtre Montparnasse du 19 mars au 5 avril) : « *Le trac est une araignée, blottie dans la pénombre du ventre. Elle ne mord pas, elle tisse. Elle tapisse en silence une toile fragile où nos certitudes s'accrochent, où nos mots hésitent, englués dans l'attente. On voudrait la chasser, souffler sur ses fils, l'empêcher de tisser. Mais elle revient toujours. On ne décide pas de sa venue, tout*

*au plus peut-on apprendre à respirer au cœur de sa toile sans se laisser enchaîner. Si dans un premier temps elle emprisonne, c'est ensuite pour mieux révéler. Sa toile n'est pas un piège, mais une tension lumineuse. Elle nous rappelle que nous sommes exposés, vulnérables, intensément présents. Le trac est cette araignée que l'on craint, et pourtant, sans elle, l'instant serait sans vérité. »*

## «Le trac sec»

Enfin, Thibault de Montalembert qu'on ne présente plus, à l'affiche de *Seuls mes cheveux sont gris*, de Wendy Beckett, au Théâtre Libre : « *Il y a, bien sûr, la fameuse phrase de Sarah Bernhardt : "Le trac vient avec le talent." Si c'était le cas je serais inquiet car je dois avouer que je n'ai pas beaucoup le trac. Ou disons que, contrairement à certains de mes camarades qui, plus ils avancent dans la carrière plus ils ont le trac, en ce qui me concerne, c'est l'inverse. Au théâtre, après les trois ou quatre premières représentations, ça s'estompe. Il peut revenir si des personnes dont le jugement m'importe sont présentes dans la salle. Plus rarement, il y a cette chose horrible qu'on appelle le trac sec : tout à coup en plein milieu d'une scène, il s'invite. Plus de salive, la langue en carton et le cœur dans la gorge. »*

« *Généralement j'ai besoin d'être au minimum une heure au théâtre avant la représentation. L'idéal étant de pouvoir faire dix minutes de sieste afin de créer un sas entre la vie extérieure et la vie sur le plateau. Laisser derrière soi les préoccupations de la journée. Ensuite, avec le costume, le maquillage, l'écoute de musiques choisies en fonction du rôle, la lecture de certains textes qui me permettent d'approcher le personnage, j'éloigne ce monstre noir et terrifiant du trac. Que ce soit face à la caméra ou face au public, le remède en ce qui me concerne est la préparation. »* Murs de pierre ne font pas prison, dit-on. Rassuré(e) ?

(1) *Le Trac ou l'art d'être en scène, éditions Billaudot, 328 p., 28,90 €. Disponible le 2 mars.*

---

## Témoignages de comédiens

Interroger des comédiens sur leur relation avec le trac, c'est se rassurer. Car même les plus aguerris se débattent avec au moment de monter sur scène. Témoignages.

## Sylvia Bergé

*«Lorsque j'ai commencé, j'avais toujours le trac quoi que je joue. Ce qui se manifestait par des mains moites et glacées, le cœur qui s'emballa (au point que j'étais parfois obligée de prendre un médicament pour ralentir le rythme cardiaque) et la gorge sèche ce qui provoquait ce qu'on appelle la goutte d'eau : une fausse route d'un peu de salive qui a pour effet de rendre la voix blanche et presque inaudible. Ça m'arrivait souvent les jours de première ou de générale de presse. Avec l'expérience, j'ai appris à le maîtriser et le trac s'est transformé. J'ai pu m'apercevoir que cela dépendait surtout du travail de répétitions préalable. Si la proposition de la mise en scène est très précise et claire même si elle peut être clivante et si le travail a lieu dans un climat de confiance, j'aurai un trac qui me donnera plus d'énergie et qui sera porteur grâce au plaisir que j'aurai à partager cette proposition. Si en revanche la proposition ou le travail n'a pas été suffisamment claire, précise ou s'il a eu lieu dans un climat de défiance, j'aurai l'estomac noué et la gorge sèche. »*

Dans «*Le Bourgeois gentilhomme* », au Théâtre de la Porte Saint-Martin (Paris 10<sup>e</sup>), jusqu'au 8 mars, et dans «*La Puce à l'oreille* », aux Amandiers, à Nanterre (92), à partir du 25 mars.

## Thibault de Montalembert

*«Il y a, bien sûr, la fameuse phrase de Sarah Bernhardt : "Le trac vient avec le talent." Si c'était le cas, je serais inquiet car je dois avouer que je n'ai pas beaucoup le trac. Ou disons que, contrairement à certains de mes camarades qui, plus ils avancent dans la carrière plus ils ont le trac, en ce qui me concerne, c'est l'inverse. Au théâtre, après les trois ou quatre premières représentations, ça s'estompe. Il peut revenir si des personnes dont le jugement m'importe sont présentes dans la salle. Plus rarement, il y a cette chose horrible qu'on appelle le trac sec : tout à coup en plein milieu d'une scène, il s'invite. Plus de salive, la langue en carton et le cœur dans la gorge. Généralement, j'ai besoin d'être au minimum une heure au théâtre avant la représentation. L'idéal étant de pouvoir faire dix minutes de sieste afin de créer un sas entre la vie extérieure et la vie sur le plateau. Laisser derrière soit les préoccupations de la journée. Ensuite, avec le costume, le maquillage, l'écoute de musiques choisies en fonction du rôle, la lecture de certains textes qui me permettent d'approcher le*

*personnage, j'éloigne ce monstre noir et terrifiant du trac. Que ce soit face à la caméra ou face au public, le remède en ce qui me concerne est la préparation. »*

Dans « *Seuls mes cheveux sont gris* », de Wendy Beckett, au Théâtre Libre (Paris 10<sup>e</sup>), jusqu'au 15 mars.

### **Laurent Stocker**

*« Personnellement, j'ai toujours le trac avant de jouer, parfois ça me prend même le matin... C'est finalement presque existentiel. Que va-t-il se passer ? Il est moteur, il donne du nerf s'il revient pendant une scène. Ça peut être la catastrophe, mais juste avant de monter sur scène, il est primordial. Lorsqu'il est là, il est comme un compagnon de jeu, on aimerait parfois ne plus avoir le trac mais alors on se priverait aussi de quelque chose car cette étrangeté qu'est le trac, c'est aussi grâce à lui qu'on réussit les rôles car, paradoxalement, il donne du piquant, je ne sais pas comment l'expliquer réellement. C'est une nébuleuse. C'est comme un ami un peu envahissant... On est content de le retrouver, il prend beaucoup de place, il énerve et on est tout aussi content quand il part. »*

Dans « *Les Femmes savantes* », au Théâtre du Rond-Point (Paris 8<sup>e</sup>), jusqu'au 1<sup>er</sup> mars et dans « *L'Ordre du jour* », au Vieux-Colombier (Paris 6<sup>e</sup>), à partir du 2 mars.

### **Françoise Gillard**

*« Le trac est une araignée, blottie dans la pénombre du ventre. Elle ne mord pas, elle tisse. Elle tapisse en silence une toile fragile où nos certitudes s'accrochent, où nos mots hésitent, englués dans l'attente. On voudrait la chasser, souffler sur ses fils, l'empêcher de tisser. Mais elle revient toujours. On ne décide pas de sa venue, tout au plus peut-on apprendre à respirer au cœur de sa toile sans se laisser enchaîner. Si dans un premier temps elle emprisonne, c'est ensuite pour mieux révéler. Sa toile n'est pas un piège, mais une tension lumineuse. Elle nous rappelle que nous sommes exposés, vulnérables, intensément présents. Le trac est cette araignée que l'on craint, et pourtant, sans elle, l'instant serait sans vérité. »*

Dans « *Le Bourgeois gentilhomme* », au Théâtre de la Porte Saint-Martin (Paris 10<sup>e</sup>), jusqu'au 8 mars, et dans « *La Ballade de Souchon* », au Théâtre Montparnasse (14<sup>e</sup>),

du 19 mars au 5 avril.

---

## Sur le même thème

**Fiona Sanjabi, un univers musical de Jupiter à Téhéran** 🇫🇷

---

**Malade, Jacques Weber annule ses représentations au théâtre La Pépinière à Paris**

---

**Notre critique de *Foutue bergerie* : le bonheur, ni dans le pré, ni sur scène**

---

**« Il y a une émotion à entendre une voix directement » : au théâtre, le micro porte-t-il vraiment la bonne parole ?** 🇫🇷

---

**Jeanne d'Arc noire : «L'héroïne a-t-elle cessé d'être d'abord un sujet d'histoire pour devenir un étendard ?»**

---

**Déporté enfant, para en Indochine, metteur en scène et directeur de théâtre... Patrick Antoine, sa vie est un roman** 🇫🇷

---

**Huées, jet d'orange... Une pièce du directeur d'Avignon sur le fascisme perturbée en Allemagne**

---

**Reprendre un rôle à succès au théâtre : les confidences et les doutes de Stéphane De Groodt, Philippe Torreton et Marc Citti** 🇫🇷

---

***On ne se mentira jamais* ou l'illusion conjugale avec Nicolas Briançon et Évelyne Bouix**

---

**«Je n'osais pas imaginer qu'un jour je ferais du cinéma» : Élodie Bouchez, actrice depuis l'âge de 16 ans** 🇫🇷

