CURA x GAM

Enquête exploratoire sur la santé & le bien-être dans l'industrie musicale

Un secteur de passionné.es sous pression

Par le collectif CURA & la Guilde des Artistes de la Musique - GAM

Le collectif CURA est rattaché à la GAM, la Guilde des Artistes de la Musique.
Fondé en 2019 par:

- Suzanne Combo, auteure compositrice interprète, co-fondatrice et déléguée générale de la Guilde des Artistes de la Musique www.lagam.org. Egalement co-fondatrice et vice-présidente de International Artist Organisation www.iaomusic.org

- Sandrine Bileci, naturopathe et coach bien-être à Lyon et Paris www.sandrine-bileci.com. Auparavant label manager

- Robin Ecoeur, journaliste, auteur de "Un peu, beaucoup, à la folie", un webdocumentaire sur l'industrie musicale et la santé mentale des musiciens, primé meilleur article de presse musicale au Reeperbahn festival 2019

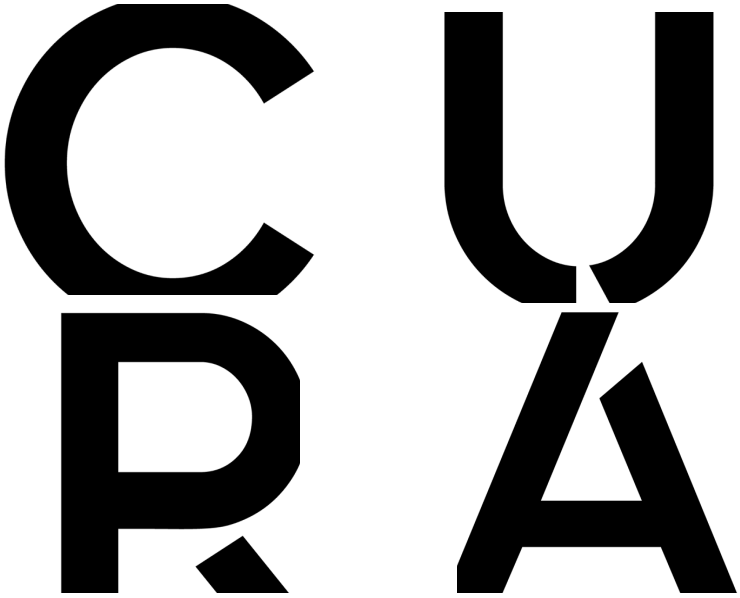
- Shkyd, producteur et musicien, auteur de l'article "La santé mentale : succès dans le rap américain, silence dans le rap français", primé meilleur article de presse musicale au Reeperbahn festival 2018

Ce rapport a été établi par les quatre fondateurs de Cura, et publié le 17 Octobre 2019.

www.cura-music.org
https://www.facebook.com/groups/288678565395103/requests/
https://www.instagram.com/cura.collectif
cura.messagerie@gmail.com

« Travailler dans la musique aujourd'hui amène à poser deux questions fondamentales : comment faire pour devenir le prochain Avicii, et aussi, comme faire pour éviter de devenir le prochain Avicii ?

- Manifeste de CURA



SOMMAIRE

INTRODUCTION 4
1.1 Contexte 4
1.2 Objectifs 4
1.3 Méthodologie 5
1.4 Echantillon 5
RESULTATS 8
2.1 Difficultés matérielles 8
2.2 Santé physique 8
2.3 Santé mentale 9
FOCUS ARTISTES 13
2.4 Violences 16
2.5 Avez-vous cherché de l'aide ? 22
2.6 Qui avez-vous approché pour vous aider ? 23
SOLUTIONS 24
2.7 Quelle aide avez-vous reçue ? 24
Etiez-vous satisfait.e.s de l'aide apportée ? 24
2.8 De quels outils auriez-vous le plus besoin ? 24
CONCLUSION 26
ANNEXES 28
Annexe 1 : Le questionnaire 28
Annexe 2 : Les réponses libres 32

INTRODUCTION

1.1 Contexte

Travailler dans la musique aujourd'hui amène à poser deux questions fondamentales : comment faire pour devenir le prochain Avicii, et aussi, comme faire pour éviter de devenir le prochain Avicii ?
Dans le succès comme dans l'indifférence ou l'échec, poursuivre une carrière dans le domaine artistique peut mener à une immense satisfaction comme une profonde déception. Comme dans de nombreux corps de métiers, une aide est parfois possible : elle peut prendre la forme de conseils, d'entraide, ou d'une rencontre avec des médecins, des spécialistes, pour traiter les questions liées à la santé physique ou mentale. Dans le monde de la musique, elle est parfois trop discrète, inaccessible, ou liée à la honte.

C'est ce manque qui nous motive à nous fédérer en collectif sous le nom de la Cura. L'objectif est de permettre aux musicien.nes et aux professionnel.les de la musique d'avoir un espace privé où s'exprimer, et de pouvoir trouver les informations nécessaires, qu'ils aient besoin de s'adresser à un.e professionnel.le de la santé, ou qu'ils aient besoin de simples conseils pour rendre leur vie et leur pratique plus simples.

Cura se veut un collectif ouvert à toutes et tous, ce afin de faciliter l'échange et l'information entre artistes, professionnel.les de la musique, associations de santé et thérapeutes. D'ailleurs "Cura" est le latin de « faire attention à », « veiller au bien de ».

Il a vocation à mettre en lumière un sujet dont on parle trop peu encore en France et en francophonie, et à collaborer avec toutes les personnes et/ou structures capables d'apporter et de mettre en oeuvre des solutions concrètes pour améliorer le bien-être des acteurs.rices du secteur musical.

C'est pourquoi, comme première action, nous avons choisi d'interroger les acteur.trices du secteur musical (artistes comme entourage professionnel des artistes), au sujet de leur santé mentale et de leur bien-être afin de dresser un premier constat sur un plan encore inexploré en France.

1.2 Objectifs

Enquête menée auprès des acteur.trices de l'industrie musicale (artistes de toutes les esthétiques, managers, producteurs, directeurs artistiques, éditeurs, tourneurs, chefs de projet, enseignants…)
Cette étude a pour principaux objectifs de :

— Dresser un état des lieux sur la santé des personnes qui travaillent dans le domaine de la musique
— Connaître leurs difficultés
— Evaluer leurs souffrances
— Connaître les origines de leurs maux
— Déterminer les principaux manques en termes de soutien et d'accès aux soins
— Evaluer l'intérêt des professionnel.les pour leur bien-être
— Déterminer les attentes des professionnel.les pour améliorer leur santé, leur bien-être et leur accès aux soins.

1.3 Méthodologie

Pour l'établissement des questions, nous nous sommes inspirés du sondage « HEALTH & WELLBEING SURVEY » que l'organisation britannique « Help Musicians UK » a réalisé en 2014[1]. Le questionnaire a été auto-administré en ligne (sur Internet), sous le nom « ENQUÊTE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTE DES MUSICIEN.NE.S ET DES PROFESSIONNEL.LE.S DE LA MUSIQUE ».

Il a été initié et conduit par le collectif CURA et la Guilde des Artistes de la Musique, via la plateforme d'enquête en ligne « Typeform ». L'administration du questionnaire a été effectuée en septembre 2019 par les équipes du collectif CURA et de la GAM, dont le travail d'établissement des questions a été supervisé par Loïc Ballarini, maître de conférence en Sciences de l'information et de la communication à l'Université de Lorraine.

Certains commentaires nous ont été adressés en réponse à ce sondage, tous se trouvent en annexe 2 et nous en avons mis en avant quelques uns pour illustrer nos propos.

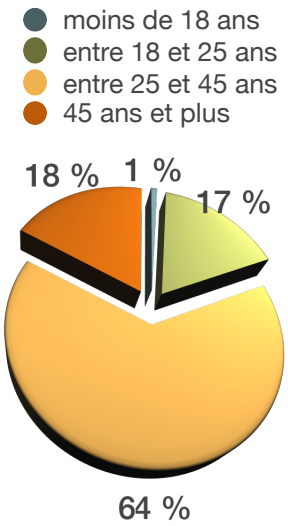
1.4 Echantillon

503 individus ont répondu à notre questionnaire semi-directif en ligne conduit entre mai et septembre 2019, faisant de cette enquête la première importante en France sur le sujet de la santé mentale et du bien-être dans l'industrie musicale. - femmes (51%) hommes (48%) et autres (1%); - pour la majorité (64%) âgés entre 25 et 45 ans ; 55% d'artistes et 45% de professionnel.les de la musique - dont la majorité exerce son métier depuis moins de 10 ans ; 70% des répondants n'ont pas d'enfant ;- la majorité des individus interrogés réside en France métropolitaine.

Nous n'avons pas souhaité recueillir le genre musical dans lequel les artistes évoluaient mais la question de l'instrument pratiqué nous permet de distinguer des artistes classiques, électro, rap, et variétés.

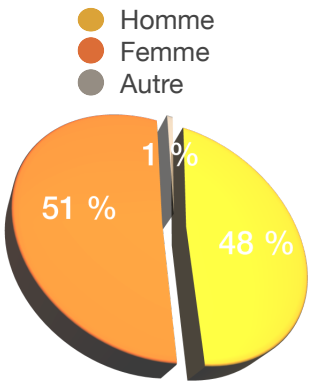
1. Tranches d'âge :

Une majorité entre 25 et 45 ans



2. Genre :

une légère majorité de femmes



©CURA-2019

[1] Source :https://www.helpmusicians.org.uk/news/publications

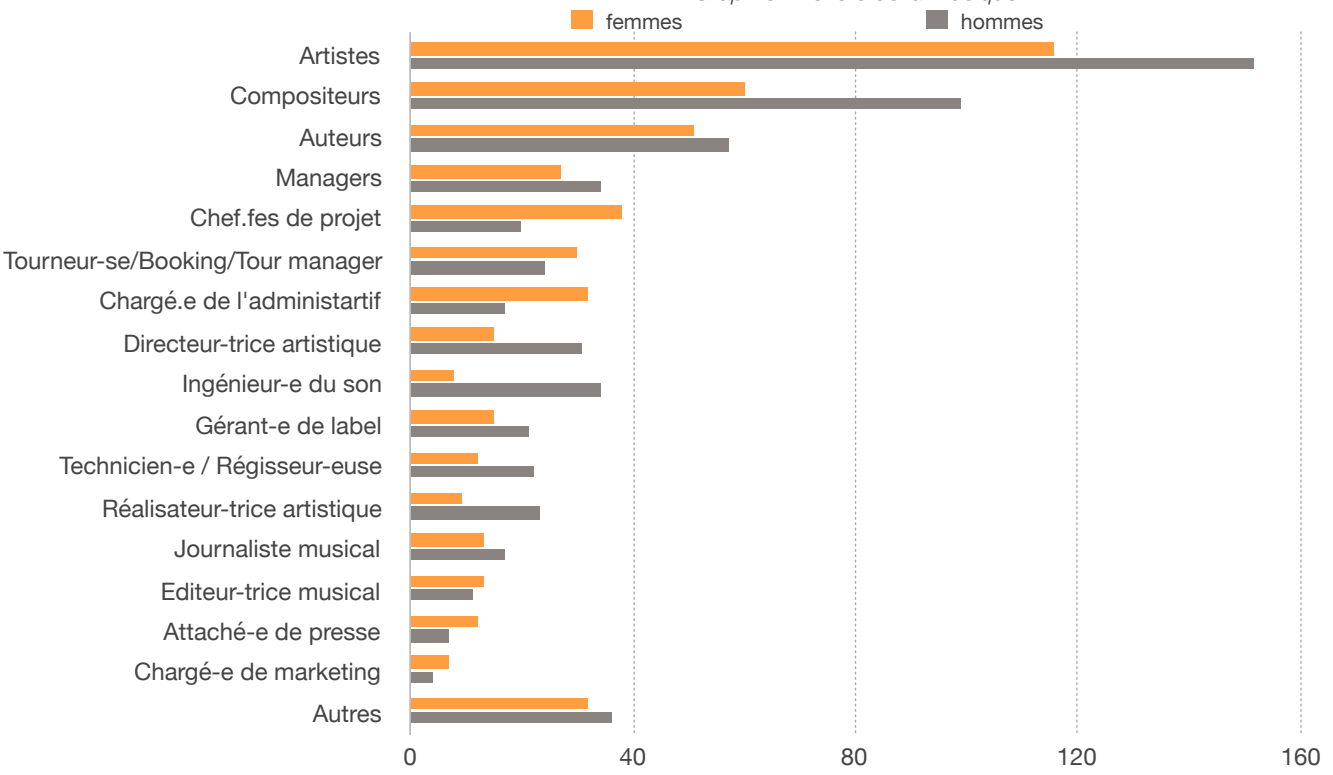
3. Métiers :

Les répondants sont 55% d'artistes et 45% de professionnel.les de la musique.

Parmi les professionnel.les de la musique nous avions distingué 13 professions différentes. Mais nous avons aussi reçu des réponses de chargés de mission, de communication, de production, de promotion, de billetterie, d'accompagnement, ainsi que de graphistes, de coachs scéniques, d'enseignants de directeur.tices de conservatoires, de médiateur.trices culturels ou encore d' entrepreneur.euses.

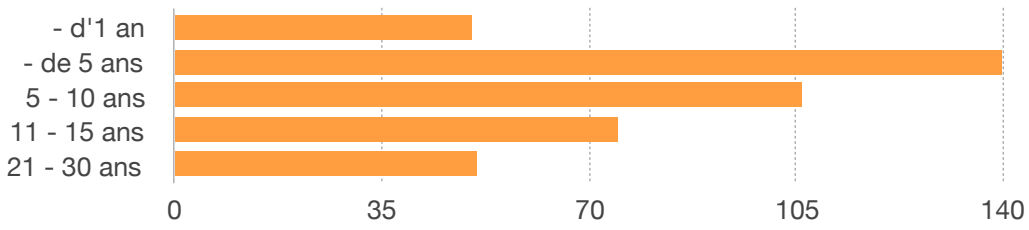
Une majorité d'hommes exercent les métiers d'ingénieur du son, de réalisateur artistique et de direction artistique, quand les femmes sont majoritaires dans les métiers de chef de projet, de la communication, du marketing, de l'administratif, de l'édition et du booking.

Graph 3. Métiers de la musique



©CURA-2019

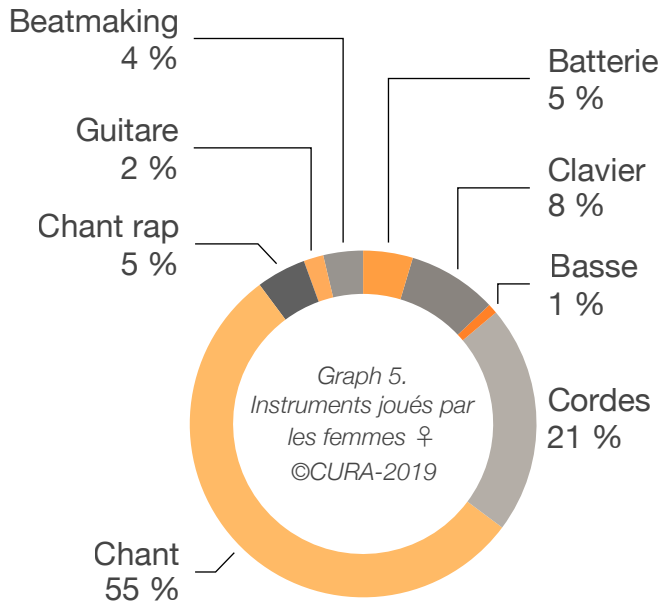
Graph 4. Nombre d'années d'exercice dans le secteur musical



©CURA-2019

4. Parmi les 274 artistes ayant répondu :

- 35% sont artistes, auteurs et compositeurs.
- 53% des artistes sont également compositeurs.
- 39% des artistes sont également auteurs



Graph 5. Instruments joués par les femmes ♀ ©CURA-2019

5. Instruments joués :

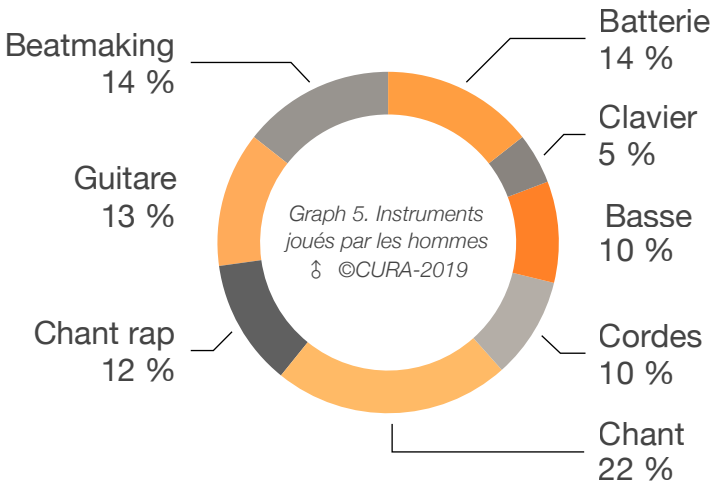
Parmi les 55% d'artistes ayant répondu, ce sont majoritairement des hommes : 57% contre 43% de femmes.

On note une plus grande diversité dans les instruments pratiqués par les artistes masculins.

22% des artistes masculins chantent contre **55%** des artistes féminines.

14% des artistes masculins sont beatmakers contre seulement 4% des artistes féminines.

23% des hommes jouent de la guitare ou de la basse contre 3% des femmes.



Graph 5. Instruments joués par les hommes ♂ ©CURA-2019

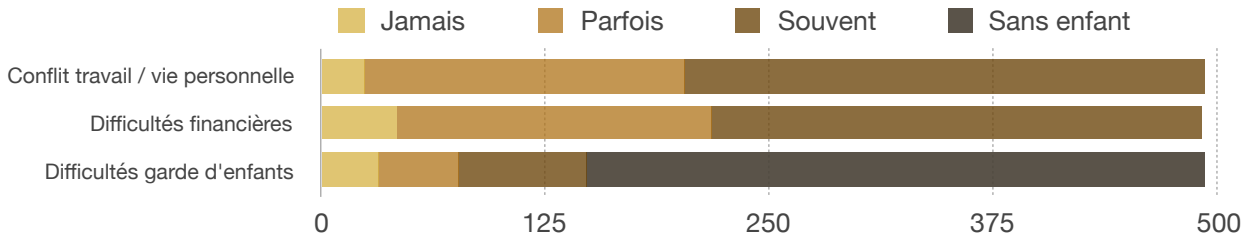
RESULTATS

> Ces questions ne doivent plus être taboues et doivent être prises en compte par les pouvoirs publics.

2.1 Difficultés matérielles

Plus de la moitié des individus interrogés souffre de conflits entre leur vie professionnelle et personnelle et de difficultés financières, dont 55% sont des femmes.
7 individus sur 10 interrogés n'ont pas d'enfant.

Graph 6. Difficultés matérielles dans le secteur musical



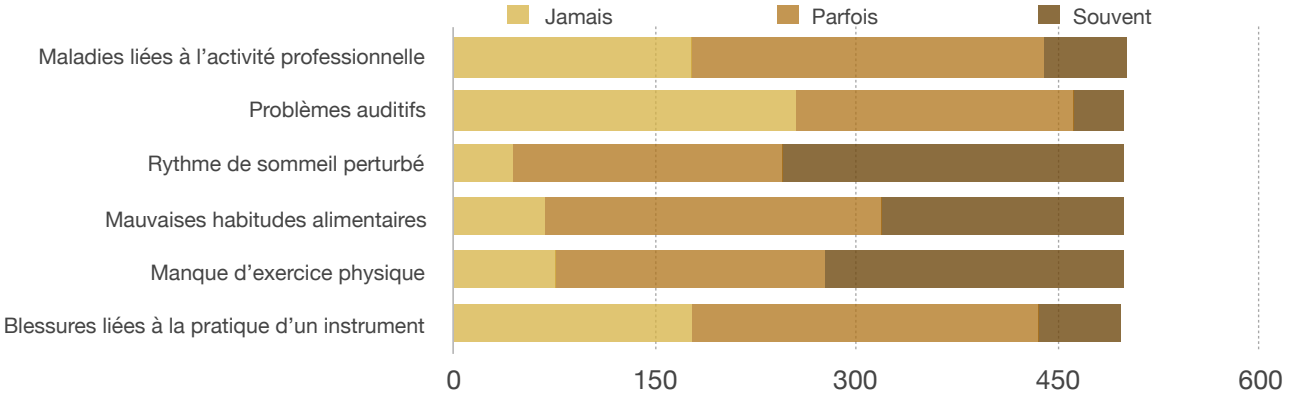
©CURA-2019

- 58% estiment rencontrer souvent des conflits entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle et sociale, dont 55% des femmes et 44% des hommes. Seulement 4% n'en rencontrent jamais.
- 55% éprouvent souvent des difficultés financières. Seulement 8% n'en éprouvent pas.
- Seuls 6% n'ont pas de difficultés pour faire garder leurs enfants. 23% disent en avoir parfois ou souvent, dont 62% de femmes et 37% d'hommes. (Rappelons que 70% des répondants n'ont pas d'enfant.)

2.2 Santé physique

4 individus sur 5 souffrent de troubles du sommeil (rythmes perturbés), de mauvaises habitudes alimentaires et manquent d'exercice physique.
1 personne sur 5 se blesse fréquemment en pratiquant un instrument.
1 personne sur 2 rencontre des problèmes auditifs .

Graph 7. Santé physique dans le secteur musical



©CURA-2019

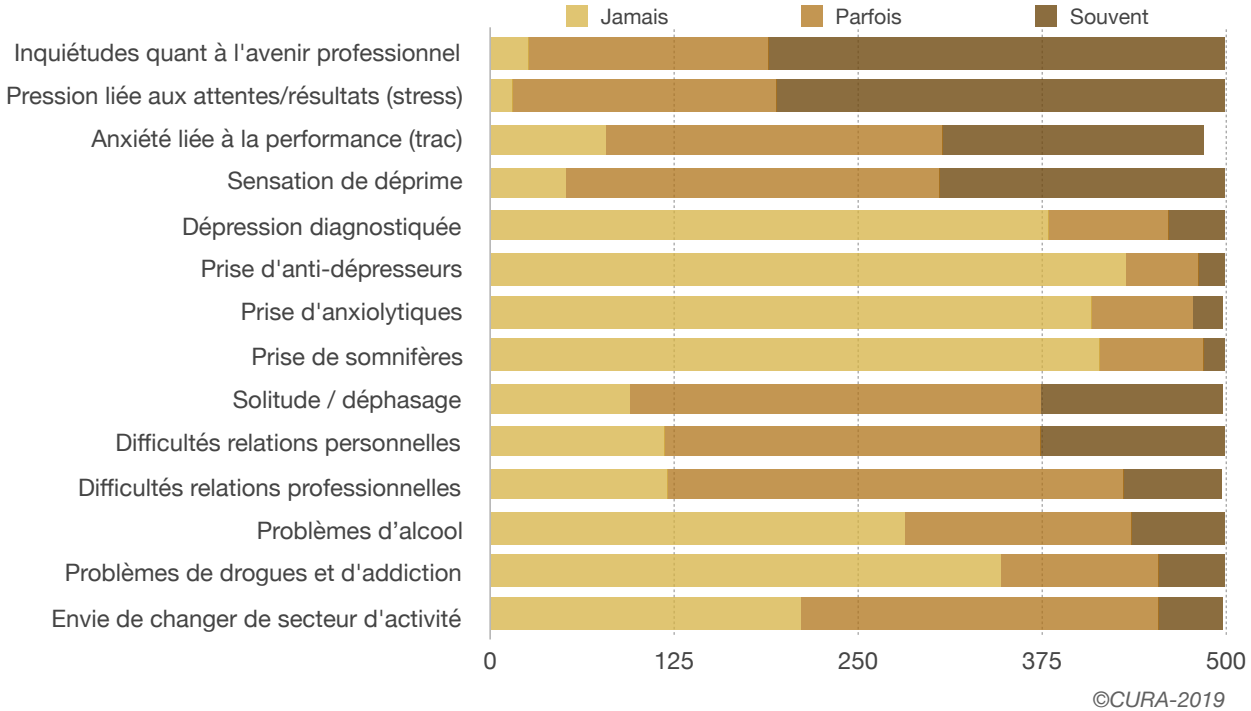
- 63% des individus interrogés ont parfois ou souvent des maladies ou d'autres problèmes physiques liés à leur activité professionnelle et/ou à la pratique de leur instrument.
- 48% souffrent parfois ou souvent de problèmes auditifs.
- 90% des répondants ont parfois ou souvent un rythme de sommeil perturbé.
- 86% ont parfois ou souvent de mauvaises habitudes alimentaires. Seulement 13% n'en ont jamais.
- 83% manquent parfois ou souvent d'exercice physique.
- 24% se blessent fréquemment en pratiquant leur instrument de musique, 71% ne se blessent jamais.

2.3 Santé mentale

4 individus sur 5 souffrent d'anxiété quant à leur avenir professionnel, et de pression liée à leurs performances ainsi qu'aux attentes et aux résultats.

4 individus sur 5 éprouvent, parfois ou souvent, une sensation de déprime et près d'1 individu sur 4 a été diagnostiqué au moins une fois dépressif par un médecin. La prévalence de la dépression diagnostiquée dans l'industrie musicale serait donc 2,5 fois supérieure à la moyenne nationale (1 sur 4 dans la musique contre 1 sur 10 dans la moyenne française)[2]

Graph 8. Santé mentale dans le secteur musical

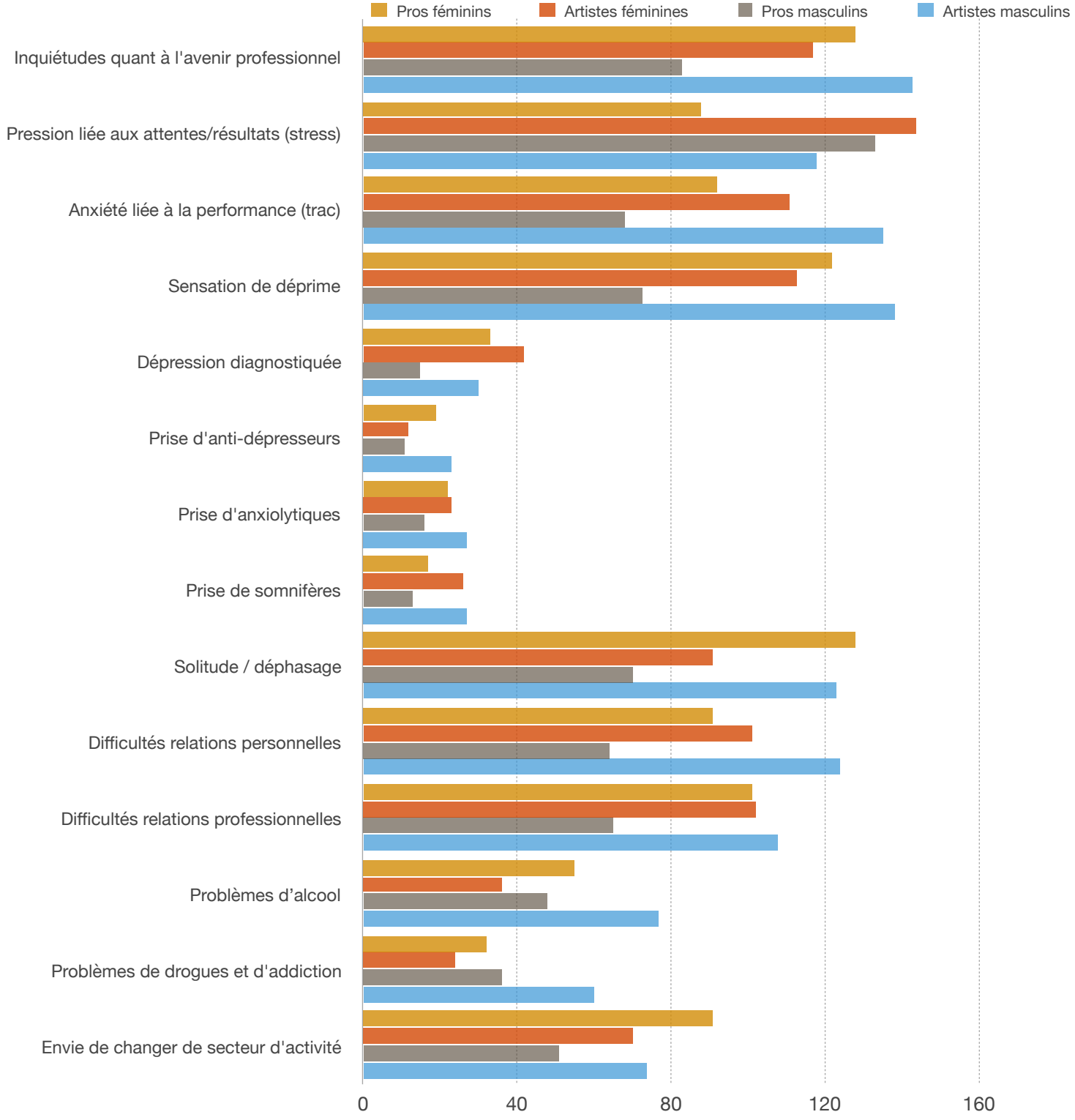


©CURA-2019

[2] Prévalence de la dépression majeure en France en population générale et en populations spécifiques de 2000 à 2018 : une revue systématique de la littérature par l'équipe du Dr Guillaume Fond, psychiatre à l'hôpital de la Conception (AP-HM) à Marseille. Les chercheurs montrent ainsi qu'entre 2000 et 2018, la prévalence (nombre total de cas) est passée de 8 % à 10 % de la population française. Source : https://www.em-consulte.com/en/article/1270396

> Le plus difficile à vivre est la sensation d'inutilité et de manque de reconnaissance. La solitude vient après. **Il est difficile de quitter un métier passion après une sensation d'échec**.

Graph 9. Santé mentale dans le secteur musical F/H-pros/artistes



©CURA-2019

I. Pression

- 94% des individus interrogés sont parfois ou souvent inquiets quant à leur avenir professionnel.
- 83% sont, parfois ou souvent, anxieux face à la performance.
- 96% sont stressés face à la pression liée aux résultats.
- Seulement 18% disent avoir eu recours au moins une fois à des anxiolytiques.

> Les réalités des métiers du spectacle, notamment lorsque lié à des acteurs politiques a rendu le travail monotone, tendu et stérile.

II. Relationnel

- 80% des répondants se sentent, parfois ou souvent, seuls ou en déphasage avec leur entourage.
- 75% disent avoir eu, parfois ou souvent, des difficultés relationnelles personnelles comme professionnelles.

> Le plus dur pour moi est la désinformation des autres : l'entourage (famille, banque, amis, employeurs) **qui ne comprend pas le métier, et donc fait subir des pressions absurdes**.

III. Sommeil

- 89% de la population renseignée disent avoir le sommeil, parfois ou souvent, perturbé. Par comparaison, près d'1/3 des Français.es déclarent souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil (insomnies, troubles du rythme du sommeil, jambe sans repos et apnée du sommeil).[3]
- 16% ont pris au moins une fois des somnifères.

> Nous sommes dans des métiers où nous avons peu de contrôle sur le temps de travail. Les clients travaillent beaucoup en dernière minute, en exigeant de nous des résultats probants en dépits des conditions dans lesquelles nous sommes obligés de travailler. Nous avons donc des journées à rallonge en fonction de cela.

[3] Source: « Sommeil et Nouvelles Technologies ». Menée par le département Santé d'Opinion Way pour INSV/MGEN, auprès d'un échantillon national représentatif de la population française de 1013 personnes âgées de 18 à 65 ans, entre les 3 et 13 décembre 2015

IV. Addictions

- 43% disent avoir, parfois ou souvent, des problèmes d'alcool, contre 10% des adultes français[4].
- et 30% des problèmes de drogues et d'addiction[5]

V. Dépression

88% des individus interrogés éprouvent, parfois ou souvent, une sensation de déprime. Pourtant, 75% n'ont pas été diagnostiqués dépressif par un médecin. Cette donnée parle d'un ressenti. Cependant, **23% ont été au moins une fois diagnostiqués dépressifs par un médecin**. 12% ont pris au moins une fois des anti-dépresseurs.

57% disent avoir désiré, parfois ou souvent, changer de secteur contre 42% jamais, ce qui tend à faire ressortir l'idée que les métiers de la musique sont choisis par passion et que les conditions difficiles sont mieux acceptées grâce à cette même passion.

Dans le graphique n°9 (p10), nous avons cherché à observer les écarts entre les femmes et les hommes professionnels et les femmes et les hommes artistes. Il est intéressant de noter que les **artistes masculins** apparaissent comme **les plus nombreux** à dire qu'ils ressentent une **sensation de déprime, une inquiétude quant à leur avenir professionnel, des difficultés dans leurs relations personnelles** et à avoir **des problèmes d'alcool, de drogues et d'addiction**.
Les femmes professionnelles du secteur sont celles qui éprouvent le plus largement un sentiment de déphasage et de solitude, toutefois, elles sont celles qui ont le moins souvent éprouvé le besoin de changer de secteur d'activité.
Les femmes, artistes comme professionnelles, sont celles qui éprouvent le plus souvent des **difficultés dans leurs relations professionnelles.**
Les femmes artistes sont les plus nombreuses à ressentir **la pression liée aux attentes et résultats et avoir été diagnostiquées dépressives.**

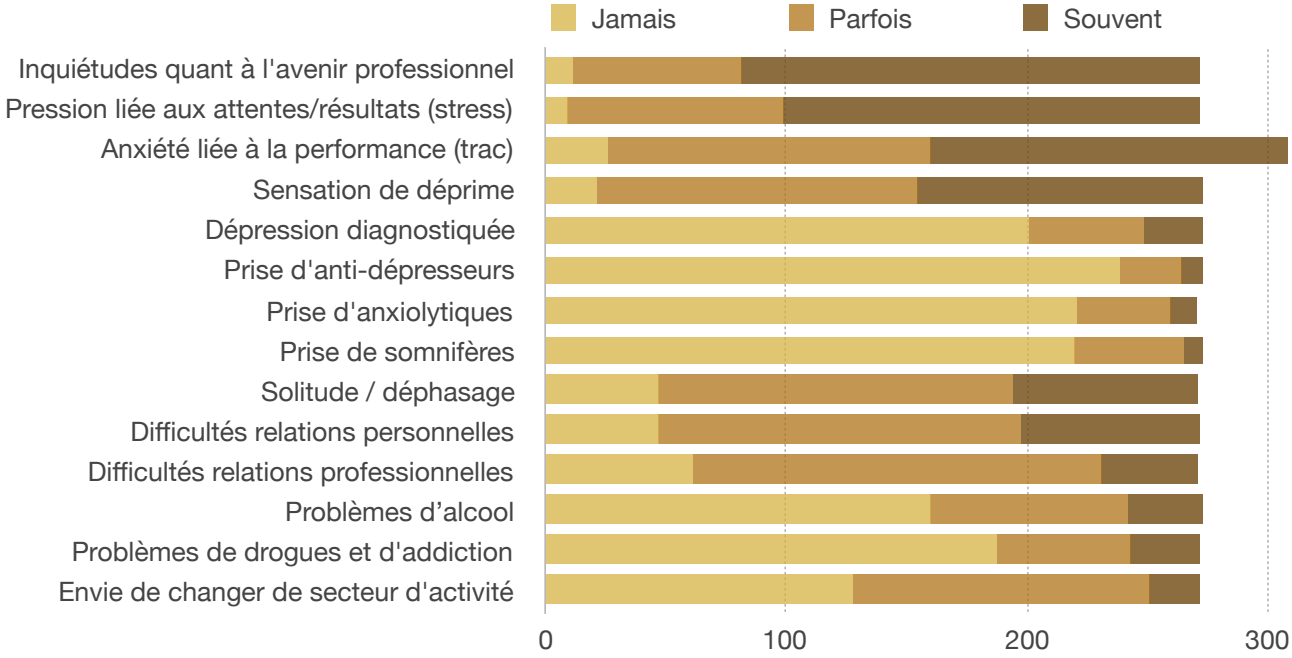
> Je ne changerais mon métier de manageur de musiciens pour rien au monde. Mais parfois cette grande phrase est vraie "quand le musicien tourne c'est grâce à lui, et quand il ne tourne pas, c'est à cause du manager".

[4] Source Inserm; https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/alcool-sante

[5] Notre enquête n'a pas fait préciser le type de drogue. Les données épistémiologiques en France se situent entre 4% et 23% selon les produits utilisés (4% de dépendance pour les solvants, 9% pour le cannabis, 11% pour les stimulants, 17% pour la cocaïne et 23% pour l'héroïne). Source Inserm Valeurs fournies par JC Anthony et coll., Experimental and Clinical Psychopharmacology,1994; 2: 244-268 - © Inserm/Koulikoff, Frédérique

FOCUS ARTISTES

La Santé mentale chez les artistes de la musique (274 individus sur 503 répondants)



Graph 10. Santé mentale chez les artistes de la musique

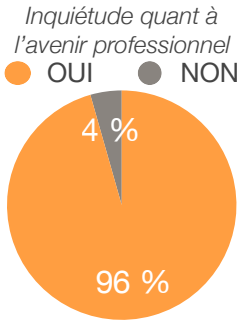
©CURA-2019

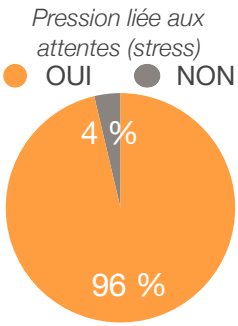
> Pas de problème d'addiction, mais nous sommes constamment incités à consommer de l'alcool, quand on refuse on est souvent jugés. **On prend souvent une bière comme si on n'avait pas le choix, parce qu'il "faut" célébrer**, il faut se montrer cool avec les "pro" qui viennent nous voir, alors qu'après un concert on rêve plutôt d'un grand verre d'eau et de se retrouver seul(e) pour relâcher la pression.

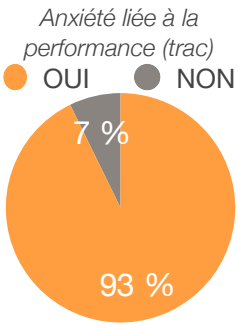
> C'est très dur de se dire qu'on ne pourra peut être jamais faire ce qu'on veut et être heureux, ça m'apporte personnellement beaucoup d'anxiété par rapport au futur

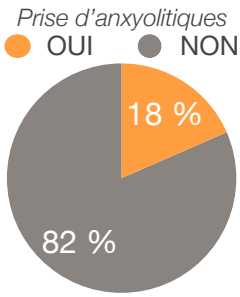
> Le plus dur à gérer c'est surtout le STRESS. Le stress de ne pas trouver de travail, de ne plus pouvoir en vivre, puis le trac lors des prestations. Bref du stress en permanence.

I. Pression

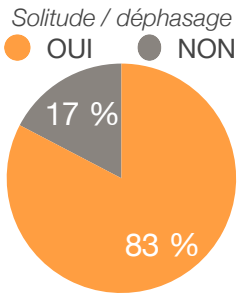


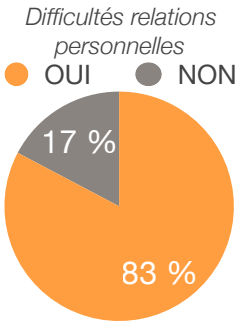


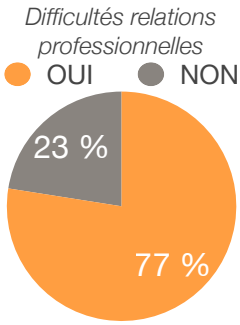




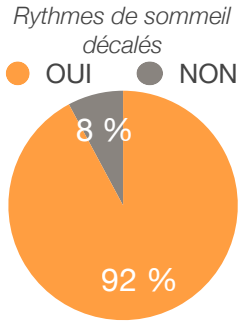
II. Relationnel

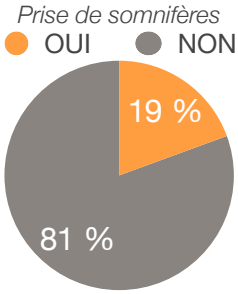




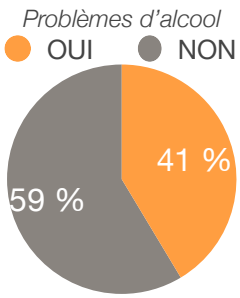


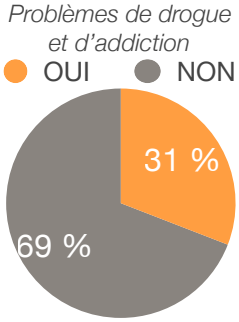
III. Sommeil





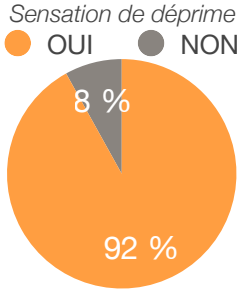
IV. Addictions



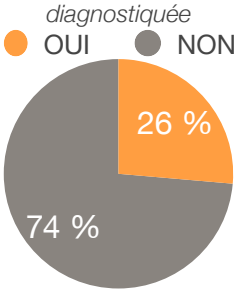


V. Dépression

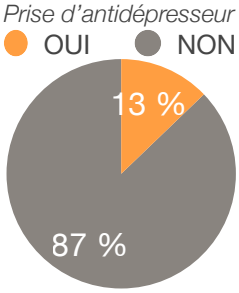
Sensation de déprime



Dépression diagnostiquée

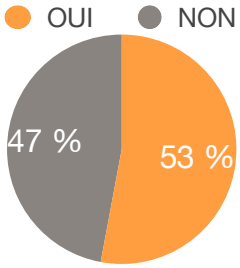


Prise d'antidépresseur



©CURA-2019

Envie de changer de secteur d'activité



> Nous payons par la précarité (sociale, physique et santé) le fait de travailler de notre passion

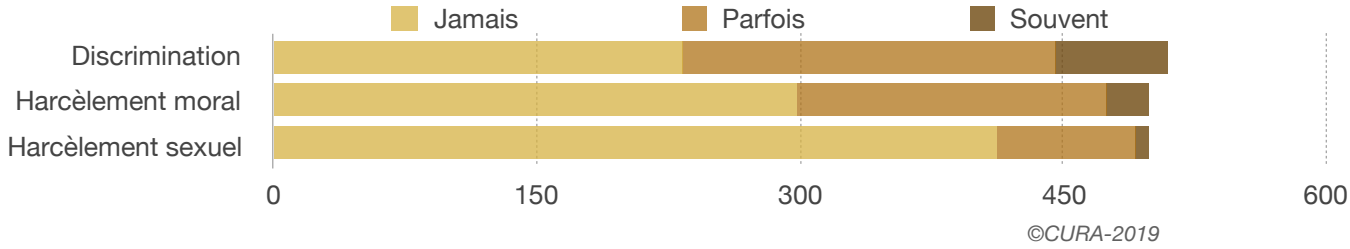
> Le DJ souffre d'un statut "bâtard" de musicien, devant jouer entre le statut d'artiste (intermittent) et celui d'entrepreneur/animateur musical (microentreprise). **Ce manque de reconnaissance institutionnel et juridique joue fortement sur le bienêtre des DJs en début de carrière**.

> Par un grand travail sur moi-même et la pratique du yoga et de la méditation, j'ai réussi à me libérer de mon addiction tout en restant dans le monde de la musique.

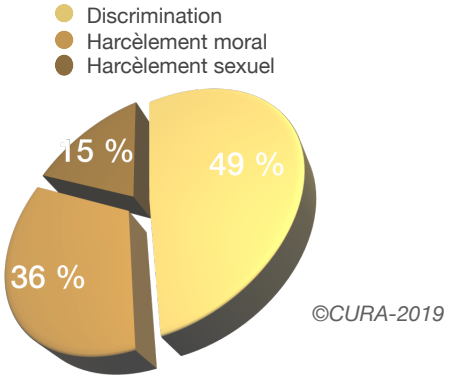
> La question de l'esthétisation de la défonce dans la musique est une vraie question. Il y a une injonction à la défonce dans ce monde professionnelle. **Il y a une image de la sobriété et du "selfcare" qui n'est pas "sexy" pour le moment en France**.

2.4 Violences

Graph 11. Violences ressenties dans le secteur musical



©CURA-2019



©CURA-2019

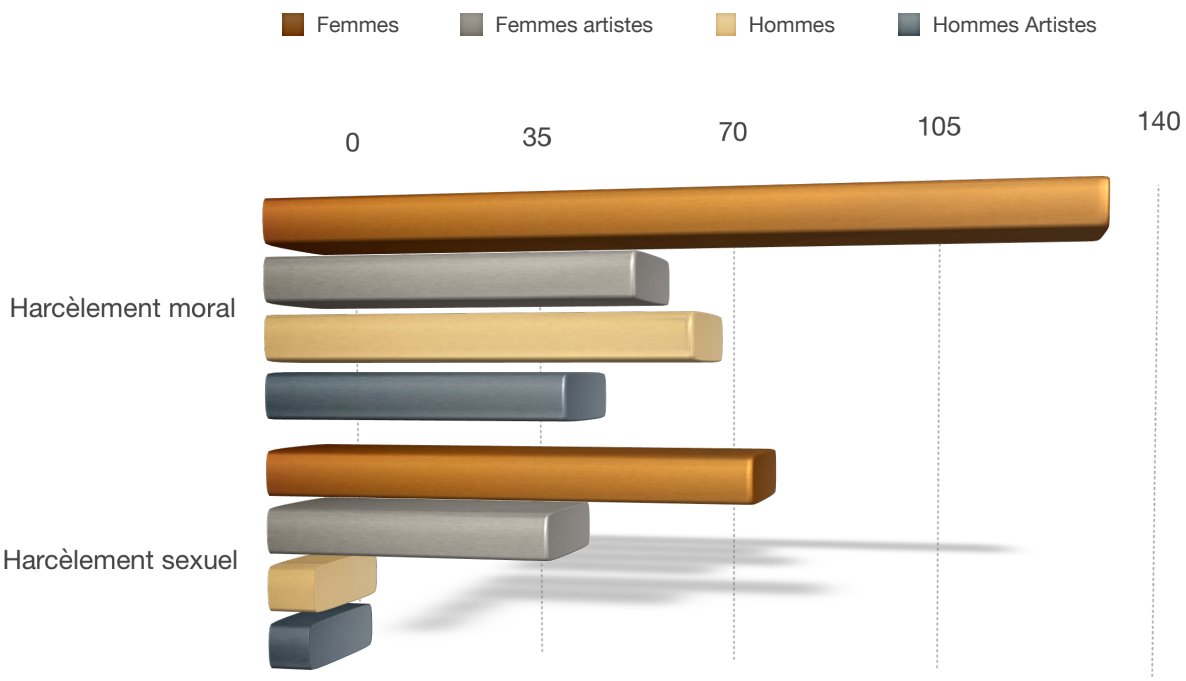
Graph 12. Répartition par types de violences

	Harcèlement moral	%	Harcèlement sexuel	%
Femmes (256)	130	**51 %**	79	**31 %**
Hommes (244)	70	27 %	8	3 %
Femmes pros (135)	69	**52 %**	32	**24 %**
F artistes (121)	61	**50 %**	47	**39 %**
H artistes (152)	50	33 %	7	5 %

Graph 13. Harcèlement moral et sexuel

©CURA-2019

Graph 13bis. Harcèlement moral et sexuel (F/H - pros / artistes)



©CURA-2019

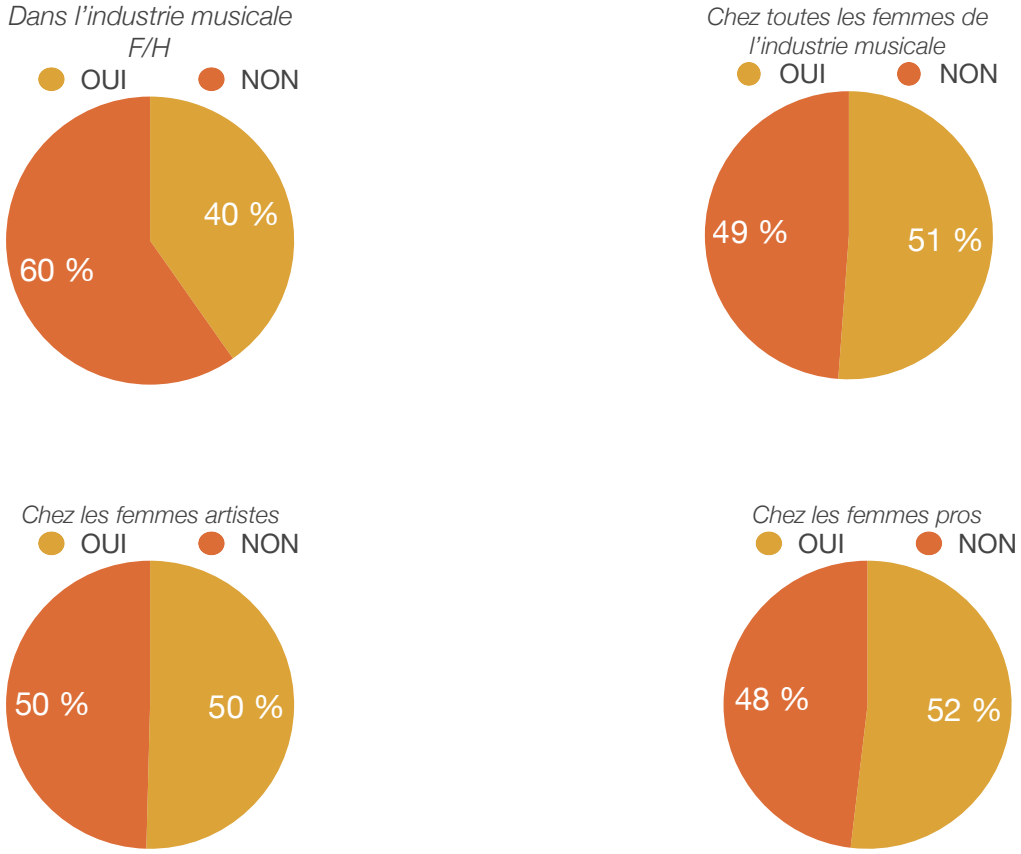
Nous ne développerons pas le chiffre concernant la discrimination, bien que son chiffre soit élevé. En effet, c'est un biais de notre questionnaire, nous ne sommes pas en mesure de distinguer de quelle type de discrimination les individus ayant répondu « souvent » ou « parfois » sont victimes (âge, genre, couleur de peau…), ce qui ne rend pas cette donnée suffisamment pertinente pour être analysée finement.

Harcèlement moral[6]

51% des 256 répondantes travaillant dans l'industrie musicale, disent avoir été victimes, parfois ou souvent, de harcèlement moral (1 femme sur 2):
50% des artistes féminines et
52% des femmes professionnelles du secteur interrogées.

Au total, **40% des artistes et professionnel.les H/F** ont subi du harcèlement moral au moins 1 fois
Dont 28% des hommes.

*Graph 14. Harcèlement **moral** dans l'industrie musicale en France*



©CURA-2019

[6] Le harcèlement moral consiste à porter atteinte à l'équilibre psychologique et aux conditions de vie ou de travail d'autrui, par des gestes, des comportements ou des paroles répétés. Le harcèlement moral est défini par le Code du travail à l'article L1152-1 : « Aucun salarié ne doit subir les agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel ».

Comparatif avec les chiffres nationaux:

En France il existe peu d'enquête récente :

30% (soit 1 actif.ve sur 3) ont déclaré avoir subi au moins une fois du harcèlement moral.

Source: *DARES (Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques) du ministère de l'Emploi et de la solidarité, enquête SUMER 2003 ; selon une enquête Ipsos de juin 2000 https://www.ipsos.com/fr-fr/trois-salaries-sur-dix-sont-victimes-de-harcelement-moral-au-travail*

26% (soit 1 actif ((salarié.e ou manager) sur 4) victimes de harcèlement moral (salarié ou manager) dans les entreprises de + de 100 salariés

Source: Climat social et Qualité de vie au travail - Baromètre Cegos 2016, étude menée entre les mois de juillet et août 2015, auprès de 1204 personnes d'entreprises du secteur privé de plus de 100 salariés https://static3.cegos.fr/content/uploads/2018/11/09151912/barometre_cegos_climat_social_2015.pdf

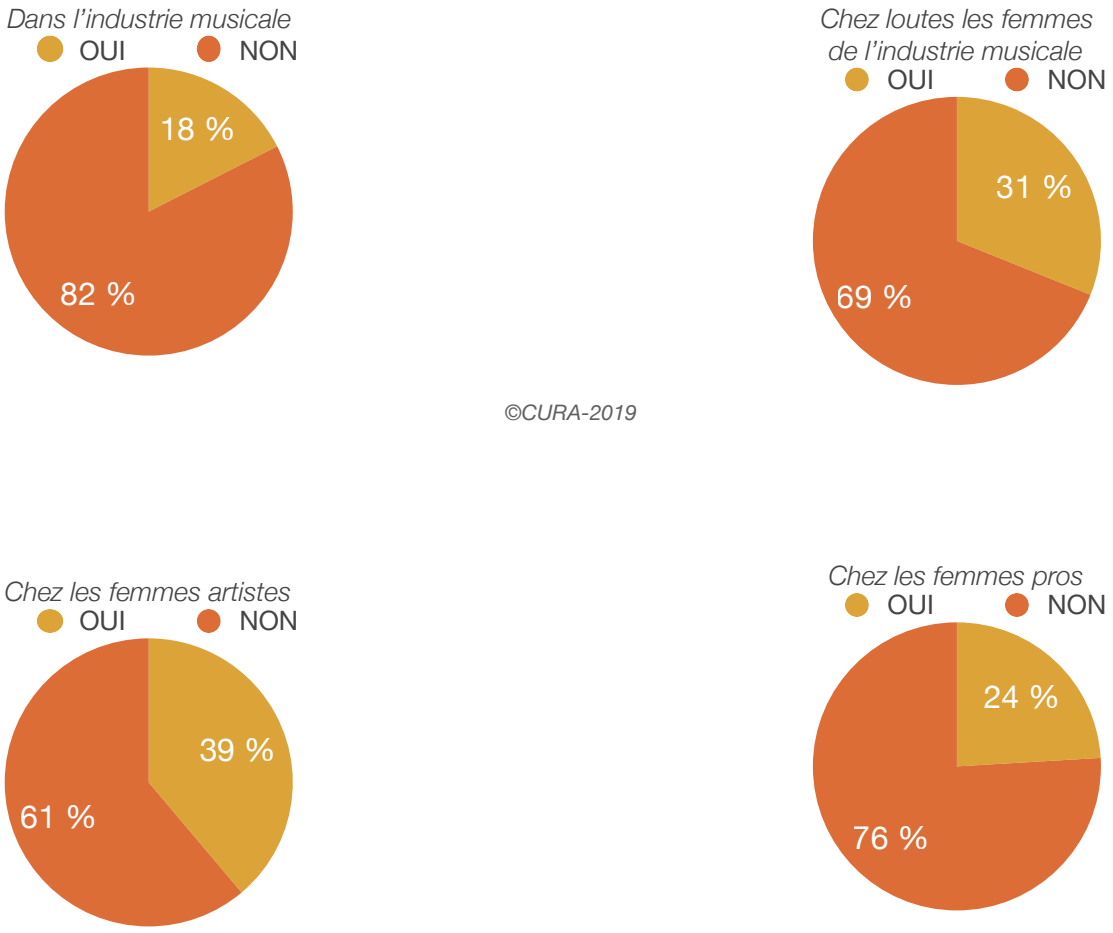
Conclusion: un secteur musical plus touché qu'au niveau national

> En tant que femme dans la musique, **on nous demande d'être meilleure que les autres, et si on l'est, on ne nous le dit jamais**. Il y a beaucoup de pression sur le physique, sur l'habillement. En gros, il faut être belle, mince, chic, hyper forte, mais aussi toujours derrière au moins un homme parfois moins diplômé.

Harcèlement sexuel [7]

31% des 256 répondantes travaillant dans le secteur musical disent avoir été victimes, au moins une fois, de harcèlement sexuel (presque 1 femme sur 3), dont 39% sont des artistes féminines et 24% des professionnelles du secteur. 3% d'hommes ont répondu en avoir été parfois ou souvent victimes.

*Graph 15. Harcèlement **sexuel** dans l'industrie musicale en France*



[7] Le délit de harcèlement sexuel est défini dans l'article 222-33 du Code pénal, qui dispose notamment : « Le harcèlement sexuel est le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle qui soit portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante ». Mais le Code pénal donne une deuxième définition du harcèlement sexuel, dans l'alinéa suivant : « Est assimilé au harcèlement sexuel le fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur des faits ou au profit d'un tiers ». **Cette deuxième définition, introduite par la loi du 6 août 2012, élargit la notion de harcèlement sexuel**. De simples gestes déplacés, des remarques connotées, des sifflements ou certaines formes de chantage (dans le cadre professionnel notamment) peuvent être assimilés à des formes de harcèlement sexuel.

Comparatif avec les chiffres nationaux:

Si l'on compare avec les chiffres à l'échelle nationale : 20% des femmes (1 sur 5) victimes de harcèlement sexuel au travail, dont pression à la promotion canapé/coucher pour réussir: 8%
32% au total des femmes se déclarent avoir été victimes au moins 1 fois, sur le lieu de travail ou dans la vie de tous les jours

Source: " Enquête sur le harcèlement sexuel au travail enquête , IFOP 2014 pour le Défenseur des droits. Enquête auto-administrée par internet du 15 au 24 janvier 2014 auprès d'un échantillon de 1 005 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus et d'un sur-échantillon de 306 femmes actives âgées de 18 à 64 ans https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/atoms/files/ddd_etu_20140301_harcelement_sexuel_synthese.pdf

7% des hommes se déclarent avoir été victime au moins 1 fois, sur le lieu de travail ou dans la vie de tous les jours

Source: Sondage ELABE pour BFMTV, 2016 Le sondage a été réalisé par internet les 10 et 11 mai auprès d'un échantillon de 950 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus selon la méthode des quotas. https://elabe.fr/les-francais-et-le-harcelement-sexuel-sondage-elabe-pour-bfmtv/

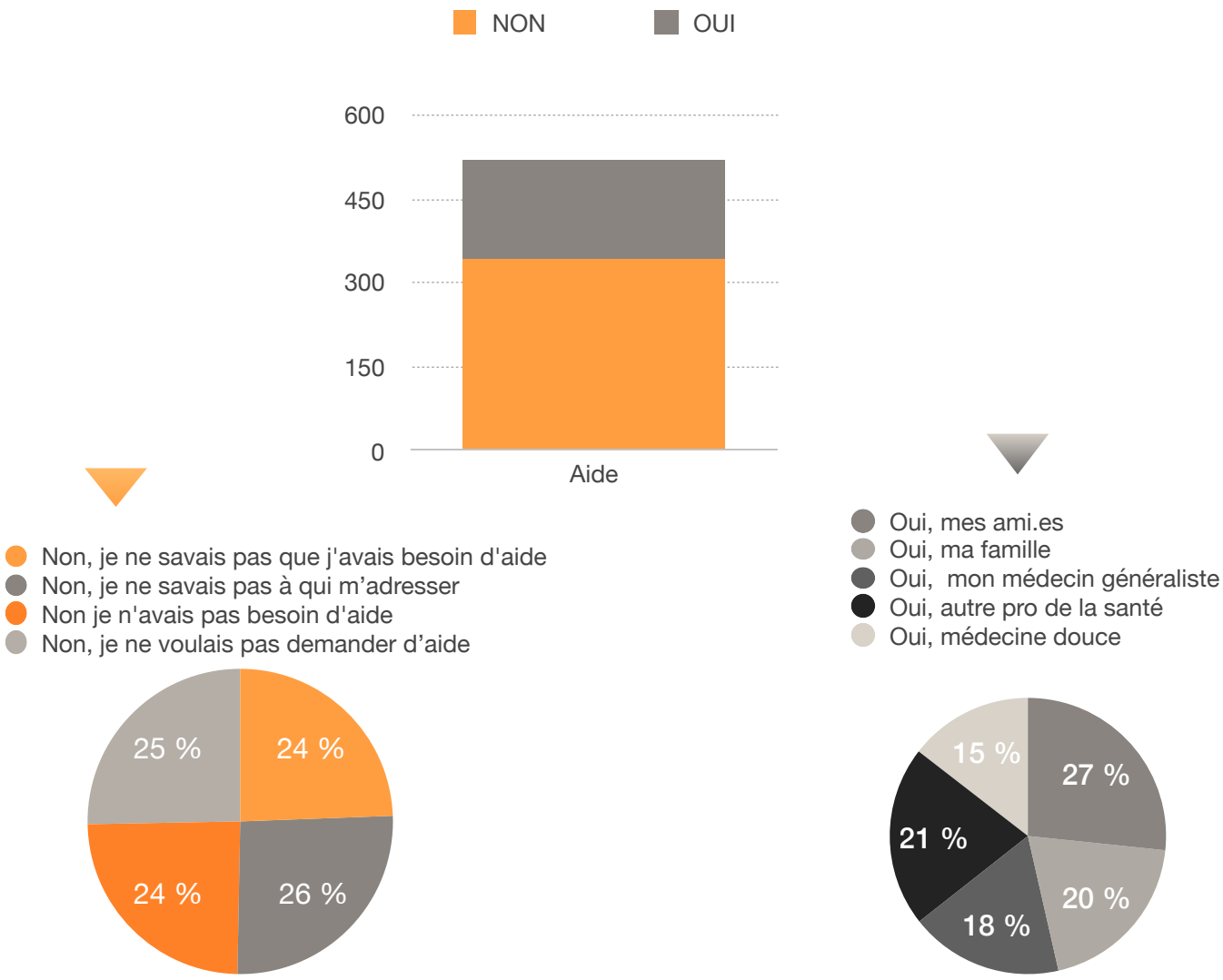
Conclusion: un secteur musical plus touché qu'au niveau national.

> Lorsqu'on arrive sur un lieu de concert pour y jouer, il parait inconcevable pour les permanents de penser au premier abord que je ne suis ni la manageuse, ni la chanteuse, ni la pianiste ou encore moins la copine du rappeur, mais bien la batteuse.

2.5 Avez-vous cherché de l'aide ?

3 individus sur 5 n'ont pas recherché d'aide,
1/4 parce qu'ils ne savaient pas qu'ils en avaient besoin, 1/4 parce qu'ils ne savaient pas à qui s'adresser, 1/4 parce qu'ils n'avaient pas besoin d'aide et 1/4 parce qu'ils ne voulaient pas demander de l'aide.

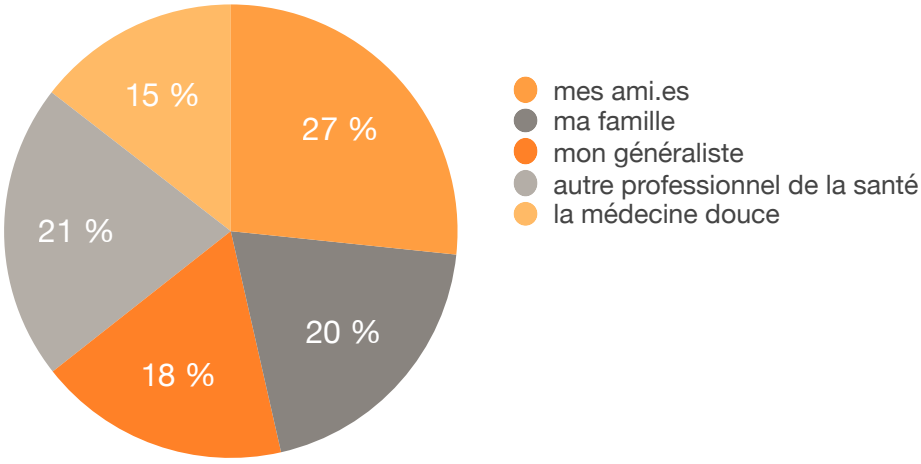
Graph 16. Recherche d'aide



©CURA-2019

2.6 Qui avez-vous approché pour vous aider ?

Graph 17. Types d'aides approchées



©CURA-2019

> Mon expérience m'a montré que malgré les difficultés rencontrées dans les métiers artistiques, les gens, en général, y sont beaucoup plus heureux et épanouis. Plus libre et plus généreux. Ils communiquent plus et rient beaucoup plus que la moyenne des gens, quel que soit le style musical.

Alors que 4 individus sur 5 ressentent pression, anxiété, stress, trac dépression ou encore troubles du sommeil, **seulement 3 individus sur 5 sont allés chercher de l'aide et 1 sur 5 est allé consulter un généraliste**.

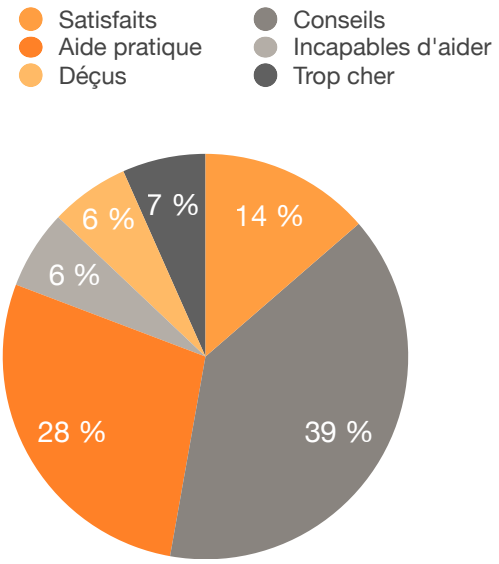
D'après les commentaires que nous avons reçus, il ressort que l'aide est souvent difficile à trouver et qu'il est difficile d'accéder aux soins médicaux, en raison de la mobilité géographique et des horaires qu'exigent nos métiers. Nombreux des répondants sont des travailleurs indépendants et souffrent aussi d'un isolement qui les exclut des soins.

Il y a donc un important fossé entre la souffrance et la recherche et/ou l'accès aux soins.
Les résultats inquiétants de cette enquête doivent aboutir à une prise de conscience de la filière musicale du mal-être de ses acteur.trices et doivent alerter les pouvoirs publics sur la nécessité de contribuer avec le secteur à la mise en place d'un fond d'aide à l'accès aux soins ainsi qu'à la prévention en matière de santé mentale.

Les spécificités de nos métiers (rythme de travail, voyages, travail nocturne, environnement festif, pression des réseaux sociaux et du nombre de clics, trac pendant les prestations, complexité juridique, précarité, gestion de l'échec ou du succès ...) doivent faire l'objet d'une attention particulière et conduire à une grande concertation des professionnel.les et des pouvoirs publics pour mieux répondre aux enjeux de santé mentale du secteur musical : prévenir les maux et mieux guider vers la guérison.

SOLUTIONS

2.7 Quelle aide avez-vous reçue ? Etiez-vous satisfait.e.s de l'aide apportée ?

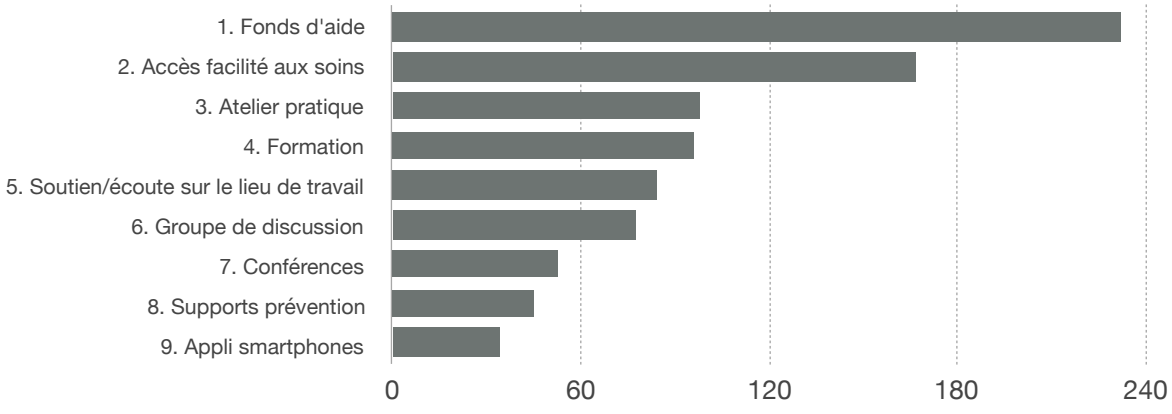


©CURA-2019

2.8 De quels outils auriez-vous le plus besoin ?

Cette enquête exploratoire sur la santé et le bien-être dans l'industrie musicale est également une opportunité pour réfléchir ensemble aux solutions possibles.

Plusieurs options étaient mises à disposition des sondés. Parmi elles, il fallait noter entre 0 et 5 l'importance de la **mise en place de formations**, d'**ateliers pratiques**, de **conférences**, de **supports de prévention**, **d'application sur smartphone**, de **groupes de discussion**, **d'espaces de soutien sur le lieu de travail**, **d'accès facilité aux soins** ou de la mise en place d'un **fond d'aide**.



©CURA-2019

Les commentaires étaient ouverts afin de recueillir des suggestions de solutions. Les répondants ont évoqué la création de groupes d'échanges, la mise en place de rendez-vous avec des conseillers en gestion mentale, des dispositifs de subventions, faciliter l'accès à l'aide juridique et syndicale, encourager la prévention concernant les problèmes d'acouphènes, organiser des contrôles plus accrus d'inspection du travail.

Si la majorité des options de notre sondage semble inspirer un intérêt plus ou moins fort, l'ensemble des sondés ont mis l'accent sur les deux dernières options : Sur 503 répondants, **382 se prononcent en faveur d'un accès facilité aux soins. 394 sont favorables à la mise en place d'un fond d'aide.**

Sans grande surprise, il faudrait donc consacrer plus d'investissement pour la santé et le bien-être des artistes pour voir les choses changer. Et c'est peut-être le meilleur moment pour que les fonds se débloquent. Chaque année, le SNEP (Syndicat National de l'Édition Phonographique) dévoile les chiffres du marché français de la musique enregistrée. Dans son dernier rapport, il annonce que, pour la troisième année consécutive, le marché est en hausse. L'explosion du streaming fait changer l'économie de cette industrie, et ouvre une fenêtre d'espoir. S'il y a de plus en plus d'argent dans cette industrie, ne peut-il pas y avoir plus d'argent investi pour le bien-être et la santé des artistes ?

En attendant, la mise en place d'ateliers ainsi que la rédaction d'un guide de prévention, paraissent être des premières options réalisables pour le collectif. Ces initiatives pourraient permettre aux artistes d'échanger, de se soigner, et surtout, de ne plus être seuls face à des problèmes que nombreux sont à partager.

Il faut que la conversation autour de la santé mentale et du bien-être des artistes se libère, et que le chemin vers l'aide soit plus simple, plus clair et moins stigmatisé. Il faut que la filière musicale, aidée par les pouvoirs publics, investisse dans la santé mentale des professionnel.e.s et des artistes.

Les métiers de la passion continueront à exister, qu'importe les niveaux de difficultés ou de douleurs qu'ils imposent. Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas réfléchir ensemble aux solutions pour rendre cette passion plus facile à vivre au quotidien, dans le succès comme dans l'infortune.

> On se regarde beaucoup dans le milieu artistique/musical. Je ne pense pas qu'un espace de soutien sur le lieu du travail soit adapté, beaucoup ne feraient pas la démarche par peur d'être jugés. Mais c'est un point de vue complètement personnel. Par expérience, les formations sur la santé des musiciens m'ont énormément apportée. Il y avait d'autres musiciens avec moi, mais pas mon entourage habituel, ce qui pousse à se confier, à oser parler.

CONCLUSION

Cura est un collectif né avec cette enquête exploratoire. Cela signifie qu'il s'agit de notre première action. Ainsi, c'est un grand honneur de pouvoir recueillir les témoignages des 503 individus qui ont pris le temps de répondre à notre questionnaire, et qui nous ont fait confiance pour partager avec nous leurs expériences professionnelles et artistiques.

Cette enquête a été rédigée et proposée par ses membres fondateurs : nous avons simplement partagé le sondage via nos réseaux respectifs, et laissé ce contenu vivre en ligne. La quantité de réponses nous donne l'impression d'avoir permis d'ouvrir un espace de parole pour de nombreuses personnes qui en ressentaient le besoin, et nous donne de l'espoir pour l'avenir.

Nous ne sommes pas seuls à nous poser ces questions, et peut-être que demain nous pourrons travailler à la réalisation d'une étude encore plus ambitieuse : combien d'artistes ou de professionnels de la musique pourraient répondre à un sondage de ce type mené de paire avec le Ministère de la Santé, le Ministère de la Culture, et relayé par les professionnel.les du secteur ainsi que des médias ?

Nous sommes nombreux à être impactés par cette merveilleuse passion : sur scène, en studio, dans les bureaux avec les artistes, en tournée à monter des scènes, dans des rédactions à parler de musique, dans des conservatoires à transmettre aux plus jeunes, dans des cabinets pour aider les musiciens. Cette enquête, qui ne distingue pas artistes et professionnels de l'industrie, vise à avancer comme un seul corps vers des solutions qui bénéficieront de manière égale à ceux qui créent et ceux qui gravitent autour d'eux.

C'est en définissant les termes des maux que nous arriverons à faire évoluer les choses. Ainsi, nous espérons que les analyses et les chiffres indiqués dans notre enquête permettront de pouvoir se mobiliser ensemble afin de réduire les angoisses et les souffrances de ceux qui souffrent de leur passion.
Il y a un trop grand écart entre le nombre de personnes en souffrance et le nombre de soignés. Il existe en France de nombreuses initiatives et d'organismes autour de la santé : la Médecine des Arts, Agi-Sons, Audiens, ASPArts, la CMB, le FAIR … Nous espérons que notre enquête pourra permettre de continuer à rendre ces organismes visibles, et à faciliter leur accès, notamment aux plus jeunes, et aux acteurs des musiques les plus récentes.

Cette première enquête est le fruit d'une curiosité et d'une envie d'aller ensemble vers le mieux. Elle a été réalisée avec espoir et humilité, à petite échelle. Ni les résultats ni les méthodes ne sont pensés pour être parfaits, mais plutôt indicatifs, exploratoires.

Nous travaillons sur la rédaction d'un guide sur la santé des artistes, ainsi que sur la mise en place d'ateliers début 2020 et la création d'un répertoire open source de professionnel.les de la santé à contacter en cas de besoin. Nous espérons qu'il s'agit de la première pierre qui nous permettra de commencer à construire ensemble un édifice plus solide pour le bien-être des actuels et futurs passionnés de musique.

> C'est dur, mais c'est définitivement ma meilleure vie.

ANNEXES

Annexe 1 : Le questionnaire

ENQUÊTE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTE DES MUSICIEN.NE.S ET DES PROFESSIONNEL.LE.S DE LA MUSIQUE
Menée par le collectif CURA x GAM

Ce sondage vous prendra 5 petites minutes.
Nous vous remercions chaleureusement pour votre participation.

Dans le cadre d'une recherche autour de la santé et du bien-être des musicien.ne.s et des professionnel.le.s de la musique, nous avons décidé de conduire une enquête auprès d'artistes et de travailleur.se.s aux genres et aux fonctions variées, à des stades de carrière et d'ambition différents, afin d'en savoir plus sur les stress et pressions relatives à leurs pratiques respectives .

Le collectif CURA est rattaché au groupement des artistes GAM, et s'intéresse aux questions liées à la santé des musicien-ne-s et des professionnel-le-s de l'industrie musicale. Fondé en 2019 par Julien A. Jaubert aka Shkyd (producteur), Sandrine Bileci (naturopathe), Robin Ecoeur (journaliste) et Suzanne Combo (artiste & dg de la GAM)

1. Vous êtes

A. Un homme

B. Une femme

C. Autre

2. Vous avez

A. moins de 18 ans

B. entre 18 et 25 ans

C. entre 25 et 45 ans

D. 45 ans et plus

3. Quelle est votre fonction dans l'industrie de la musique ?

Choisissez-en autant que vous voulez

A. Artiste

B. Auteur-trice

C. Compositeur-trice

D. Manager-euse

E. Ingénieur-e du son

F. Réalisateur-trice artistique

G. Directeur-trice artistique

H. Editeur-trice musical

I. Gérant-e de label

J. Chef-fe de projet

K. Chargé-e de marketing

L. Chargé-e de l'administratif

M. Tourneur-se/Booking/Tour manager

N. Distributeur-trice

O. Attaché-e de presse

P. Journaliste musical

Q. Technicien-e / Régisseur-euse

R. Autre

4. Depuis combien d'années êtes vous un-e musicien-ne professionnel-le / un-e professionnel-le de l'industrie de la musique ?

A. Moins d' 1 an

B. Moins de 5 ans

C. 5-10 ans

D. 11-15 ans

E. 16-20 ans

F. 21-30 ans

G. + de 30 ans

5. Si vous êtes artiste, quel est votre instrument principal ?

A. Voix (chant)

B. Voix (rap)

C. Guitare électrique

D. Basse électrique

E. Claviers

F. Instruments électroniques

G. Ordinateur (beatmaking, production)

H. Platines (DJ)

I. Batteries/Percussions

J. Cuivres

K. Instruments à vent

L. Instruments à cordes

M. Autre

6. À quelle fréquence, dans votre vie dans le monde de la musique, avez vous été confronté à ces situations ? (jamais - parfois - souvent)

a. Conflit entre heures de travail et vie personnelle et sociale
b. Difficultés financières
c. Difficultés pour faire garder ses enfants
d. Inquiétudes quant à l'avenir professionnel
e. Maladies ou autres problèmes physiques liés à votre activité professionnelle et/ou à la pratique de votre instrument
f. Anxiété liée à la performance (trac)
g. Pression liée aux attentes et aux résultats (stress)
h. Rythme de sommeil perturbé
i. Mauvaises habitudes alimentaires
j. Manque d'exercice physique
k. Sensation de déprime
l. Dépression diagnostiquée par un.e professionnel.le de la santé
m. Prise de somnifères
n. Prise d'anxiolytiques
o. Prise d'anti-dépresseurs
p. Solitude, sensation de ne plus être en phase avec ses amis ou des membres de sa famille
q. Problèmes relationnels professionnels (difficultés dans les relations professionnelles)

r. Problèmes relationnels affectifs (difficultés dans les relations amoureuses et/ou amicales)
s. Blessures physiques fréquentes liées à l'activité musicale
t. Problèmes auditifs
u. Problèmes d'alcool
v. Problèmes de drogues et d'addiction
w. Estimez-vous avoir été victime de discriminations ?
x. Estimez-vous avoir été victime de harcèlement moral ?
y. Estimez-vous avoir été victime de harcèlement sexuel ?
z. Envie de changer de secteur d'activité
aa. Sentez-vous libres d'apporter ici des détails ou des précisions :

7 . Avez vous cherché de l'aide ?
Choisissez-en autant que vous voulez

A. Oui

B. Non je n'avais pas besoin d'aide

C. Non, je ne savais pas que j'avais besoin d'aide

D. Non, je ne voulais pas demander d'aide

E. Non, je ne pouvais pas demander de l'aide

F. Non, je n'en avais pas les moyens financiers

G. Non, je ne savais pas à qui m'adresser

H. Autre

8. Qui avez vous approché pour vous faire aider ?
Choisissez-en autant que vous voulez
A. Votre médecin généraliste
B. Un autre professionnel de la santé
C. La médecine douce
D. Une association d'écoute et de soutien
E. Ma famille
F. Mes ami(e)s
G. Autre

9. Étiez vous satisfait-e par l'aide apportée ?
A. Ils m'ont donné une aide pratique

B. Ils m'ont donné des conseils

C. Ils étaient incapables de m'aider

D. J'étais satisfait-e par leurs réponses

E. J'étais déçu-e par leurs réponses

F. C'était trop cher

10. Evaluez quel(s) outil(s) vous paraîtraient répondre le mieux à vos besoins de santé et de bien-être ? cet outil correspond à mes besoins : 0 = pas du tout / 5 = tout à fait :

a. une formation
b.un atelier pratique
c.des conférences
d. Des supports de prévention (guides papier ou en ligne)
e. Une application sur smartphone
f. Un groupe de discussion
g. Un espace de soutien/écoute sur le lieu de travail
h. Un accès facilité aux soins
i. Un fonds d'aide à l'accès aux soins pour les plus démunis
j. Une autre idée ? un complément d'idée ? Répondez ici

11. Souhaitez-vous ajouter une remarque ou une question, ou encore détailler une situation que vous avez vécue ou dont vous avez eu connaissance ? Nous sommes à votre écoute

12. Souhaitez-vous être tenu au courant des suites de l'enquête ?
Si oui, merci de nous laisser votre adresse mail (qui ne sera utilisée que pour vous communiquer les résultats et ne sera pas transmise à des tiers)

Annexe 2 : Les réponses libres

Sentez-vous libres d'apporter ici des détails ou des précisions :

« Manque de considération »

« Pour moi c'est un métier très difficile, physique, sociale et sentimentalement... je pense chaque fois plus souvent à faire une reconversion professionnelle et travailler dans un métier dans le quelle je ressentirais moins de pression, ou je me sentirais moins à découvert, à nue, ou je devrait plus jouer à être quelqu'un que je ne suis pas vraiment. »

« Nous payons par la précarité (sociale, physique et santé) le fait de travailler de notre passion »

« Trop de pression de la sphère politique et des acteurs culturels »

« musique=obsession »

« Les réalités des métiers du spectacle, notamment lorsque lié à des acteurs politiques a rendu le travail monotone, tendu et stérile. »

« Merci pour cette étude ! »

« J'ai changé de secteur d'activité durant 4 ans et suis de nouveau intermittente, musicienne. »

« pressions politiques (elu culture), DAC inconsistante (choix volontaire dans le recrutement), salaire en dessous d'une convention collective qui n'est déjà pas très avantageuse. manque de courage des partenaires quand ceux ti sont au courant des dysfonctionnements et petits arrangements et mal être des salariés … »
« j'etais mieux payé quand j etais un ado débutant sur des petites scenes toutes bidons que maintenant ... la culture trinque toujours en premier ... on est mal ! »

« Ces questions ne doivent plus être taboues et doivent être prises en compte par les pouvoirs publics. »

« Je ne changerais mon métier de manageur de musiciens pour rien au monde. Mais parfois cette grande phrase est vraie "quand le musicien tourne c'est grâce à lui, et quand il ne tourne pas, c'est à cause du Manager »

« Je cherche plutôt à ce que le handicap soit plus reconnu dans la musique (je suis porteur d'une maladie auto-immune) ce qui provoque des problèmes physiques invalidants. Pour autant, je suis bien sur scène ! Je ne connais pas de programme d'aide aux handicapés reconnus auteur compositeur interprète… »

« Beaucoup de moments de manque de confiance en moi et de déprime par rapport à mes pannes d'inspiration, par rapport au fait de voir que mes amis musiciens sortent des disques et font des concerts et pas moi, etc »

« Métiers passion = métiers à risques mais le fait d'aller au travail pour quelque choses qui a un sens mérite quelques sacrifice. »

« Le milieu de la musique a le mérite de se faire assainir pour que les plus longues carrières se déroulent perreines. »

« Pas de problème d'addiction mais nous sommes constamment incités à consommer de l'alcool, quand on refuse on est souvent jugés. On prend souvent une bière comme si on n'avait pas le choix, parce qu'il "faut" célébrer, il faut se montrer cool avec les "pro" qui viennent nous voir, alors qu'après un concert on rêve plutôt d'un grand verre d'eau et de se retrouver seul(e) pour relâcher la pression. »

« Je me forme aux métiers de la musique donc à l'avenir je souhaite m'installer dans le milieu via la production (concert ou musique enregistrée) et le développement d'artistes. Je ne suis donc pas encore entièrement confrontée aux problèmes que vous avez soumis dans ce questionnaire. Je pense que cette précision est importante ;) «

« J'ai été diagnostiquée dépressive avant d'arriver dans le secteur de la musique. C'est resté plusieurs années. J'en suis sortie, mais je suis une thérapie pour éviter la rechute. Je ne pense pas que ce soit intrinsèque au secteur d'activité, mais il peut être un facteur aggravant (décalage des horaires par rapport aux "autres", impossibilité d'avoir des activités fixes et régulières...) si je n'y prends pas garde. Je ne suis plus sous traitement depuis 3 ans. Je ne prends jamais de somnifère, mais plutôt des aides à l'endormissement à base de plantes (Euphytose nuit ou novanuit). »

« Il manque les enseignants artistiques dans votre sondage »

« Merci pour cette initiative ! »

« Le monde du DJing grouille de patron peu scrupuleux exploitant la naiveté de nombre de DJ amateurs et émergents. Ils utilisent souvent l'envie de jouer du DJ pour mal le payer (voir ne pas le payer) et joue de la concurrence pour faire pression sur les revenus. Le DJ souffre d'un statut "bâtard" de musicien,

devant jouer entre le statut d'artiste (intermittent) et celui d'entrepreneur/animateur musical (microentreprise). Ce manque de reconnaissance institutionnel et juridique joue fortement sur le bienêtre des DJs en début de carrière. »

« C'est très dur de se dire qu'on ne pourra peut être jamais faire ce qu'on veut et être heureux, ça m'apporte personnellement beaucoup d'anxiété par rapport au futur »

« Il n'est pas facile d'exercer ce métier, car l'incertitude et la précarité pèsent au long court. »

« Le visage de l'industrie du disque devenu numérique sur plateforme téléchargée a terriblement appauvrit les acteurs du secteur musical «

« Il y a un gros travail à faire à ce niveau. Merci à vous. »

« Je viens du secteur de la recherche, où c'était bien pire, mais des problématiques similaires. «

« C'est dur, mais c'est définitivement ma meilleure vie.é

« Par un grand travail sur moi-même et la pratique du yoga et de la méditation, j'ai réussi à me libérer de mon addiction tout en restant dans le monde de la musique. «

« Je me pose beaucoup de questions sur ma place dans ce milieu, ce métier que - par ailleurs - j'adore. Je me sens dans mon élément et je ne sais pas ce que je pourrais faire d'autres. Mais plus car je ne veux plus faire passer mon travail avant tout, au détriment de ma santé, de mon moral et de ma confiance en moi. Et j'aimerai que le bon management d'équipe soit systématique en entreprise mais aussi en sensibilisation sur des événements etc pour ceux qui n'auraient pas les moyens de prendre en charge une aide au management d'équipe (voire embauche d'une personne pour ce poste). »

« Ma problématique du moment est vraiment la suivante : comment redonner une place à mon travail (que j'adore) sans que ce soit au détriment du reste malgré la charge de travail qui ne cesse de grandir ? En tant que jeune active, la gestion entre la vie professionnelle dans laquelle je suis surinvestie et ma vie personnelle n'est pas évidente (si on nous martèle un maximum de choses pendant nos études, ça, personne ne nous l'a jamais appris...). Comment allier les deux sans culpabilité (pour l'un ou l'autre selon les situations du moment) ? (culpabilité qui génère du stress, de l'anxiété,... certes, à cause d'un perfectionnisme exacerbé mais sur lequel il serait nécessaire de prendre le temps de travailler... sauf que je manque de temps pour moi, enfin je n'arrive pas à me donner du temps... c'est le serpent qui se mord la queue!). »

« Merci ! »

« En tant qu'indépendant, on se sent souvent isolé.e même lorsqu'on côtoie fréquemment les structures avec lesquelles on travaille. Les fluctuations d'activité et les problèmes financiers qui vont avec génèrent doutes, stress et angoisse. Des complications récurrentes et usantes qui peuvent venir à bout des volontés les plus coriaces… »

« Manque de reconnaissance moral mais aussi financière pour le travail accompli. »

« Le fait d'être Cadre intermittent et donc payé au forfait et non au temps de travail (et souvent à distance des bureaux) permet à nos employeurs de rajouter des tâches à notre mission sans prendre en considération des temps de repos. Ni se soucier de la rémunération liée au surcroît de travail. «

« "Avant la musique, c'était une passion, maintenant c'est devenu, une occupation ».

« Charge de travail élevée pour un seul poste, stress constant face à la masse à absorber et la gestion des priorités quand tout est urgent. «

« Les agressions subies ne se sont pas déroulées dans le cadre du travail «

« La difficulté se situent souvent aussi entre la masse énorme de travail pour créer des projets et les coupures soudaines de budget, les cachets extrêmement bas (parfois 5h de concerts en évènementiels en province lointaine pour un cachet de 150€, dans des conditions déplorables), des années de travail pour obtenir un album qui rapporte des centimes sur spotify, l'absence de defense legale par manque de moyens et la peur de finir à la rue. »

« discrimination vis à vis des banques, assureurs, impôts, etc… »

« J'ai répondu au sondage comme si j'étais encore en activité mais j'ai justement quitté le secteur musical pour pas mal de raisons mentionnées dans le sondage (croisement vie privée/vie pro, instabilité des postes, problèmes financiers…) »
« Merci pour tout ! »

« L'industrie de la musique est sans pitié et nous ne sommes qu'amour »

« Tout est dans la chanson d'Irving Berlin:
"there's no business like show business, they smile when they are low,Yesterday they told you, you would not go far
That night you open and there you are
Next day on your dressing room they've hung a star
Let's go on with the show!
The costumes, the scenery, the makeup, the props
The audience that lifts you when you're down
The headaches, the heartaches, the backaches, the flops
The sheriff who'll escort you out of town
The opening when your heart beats like a drum
The closing when the customers don't come…. »"

« Le plus dur à gérer c'est surtout le STRESS. Le stress de ne pas trouver de travail, de ne plus pouvoir en vivre, puis le trac lors des prestations. Bref du stress en permanence »

« Le plus difficile à vivre est la sensation d'inutilité et de manque de reconnaissance. La solitude vient après. Il est difficile de quitter un métier passion après une sensation d'échec. »

« Rien nous oblige à faire ça. »

« Début de carrière 100% intermittant sur scène, milieu de carrière scène plus enseignement, maintenant scène plus artisanat (archéterie spécialisée). A chaque fois que j'avais vraiment envie de changer, je l'ai fait. »

« Malgré tous les problèmes on s'estime chanceux de pouvoir vivre de sa passion »

« La Précarité du métier me semble s'accentuer. Le fait que la scène ne soit pratiquement plus que le dernier grand pôle économique. Le rôle des réseaux sociaux et le rapport à l'image accentuent les difficultés des artistes à retrouver face à certaines réalités du métier. »

« Deux fois opéré des épaules /soutien psy »

« Discrimination positive & négative »

« La grande difficulté que j'ai actuellement dans mon parcours artistique et le manque de sécurité financière. Pour parler franchement je souhaiterais m'investir à 100% dans mon projet musique mais je n'y arrive pas car je dois aussi travailler à côté et cela baisse ma motivation... je suis beatmaker et ingénieur son freelance, j'ai quelques contrats mais ce n'est pas suffisant pour vivre… »

« Pas grand chose à ajouter. A part que c'est un ascenseur émotionnel permanent et qu'il faut être prêt pour la montée... et la descente. »

« pas l'envie réélle de changer de secteur mais plus un problème de confiance et de résignation à ne pas être fait pour ce secteur (cela m'arrive fréquemment) »

"Je pense souvent à changer de milieu professionnel et j'y reviens... toujours. »

« Beaucoup de discrimination sexuelle dans les hauts postes de direction technique... malheureusement cautionné aussi par les femmes qui reproduisent ce qu'elles ont connu quand elles accèdent à des postes de direction. »

« Le modèle économique subventionné peut être un piège puisque le temps de travail passé non payé mais indemnisé ne rentre dans aucun cadre juridique. »

« Je trouve qu'en temps que musicien professionnel nous ne sommes pas aidé en terme de santé physique et psychologique. C'est un parcours solitaire qui demande du courage, de la confiance, une bonne organisation et de l'amour (qu'importe d'où elle vient) »

« Problèmes récurrents d'hyperacousie et de problèmes de dos liés à la pratique, difficultés parfois à avoir un rythme de vie très irrégulier »

« Place de la femme compliquée »

« Je dois être vigilante en permanence à bien positionner la limite entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle. C'est un vrai exercice du quotidien. Surtout quand on travaille en couple et que l'on a des enfants. Et que nos collègues, artistes sont ou deviennent des amis. Je viens initialement de l'industrie ou les barrières sont plutôt simples à appliquer. Dans l'industrie musicale, les barrières sont floues. Il faut parfois les imposer mais c'est difficile car on est dans des relations humaines plus fortes et engageantes, où l'égo prend une place plus importante. Le travail avec les "artistes" est souvent un challenge. Ils sont leur propre outil de travail, ils sont leur "propre produit à vendre" si tant est que l'on peut parler de "produit à vendre". Mais on peut le considérer à partir du moment ou ils doivent pour la plupart payer leurs factures à la fin du mois. Et cela génère souvent un stress important chez eux. Et la gestion des relations humaines demande beaucoup de recul et de sagesse. »

« Merci pour ce sondage qui permet de s'interroger et de créer des discussions »

« le harcèlement est présent de façon systématique dans les structures (je travaille dans les politiques culturelles, dans les structures de terrain c'est moins visible) - discriminations et dépression systématique en tant que femme noire, peu représentée et peu comprise »

« Une certaine stabilité de revenus et de rythme de travail me donnent parfois envie. Avoir des collègues au quotidien par exemple, savoir ce que je ferai dans 6 mois, faire ce qu'on me demande sans être force de proposition ou moteur d'un projet, etc... ça fait parfois rêver, mais nos vies font aussi rêver ceux qui n'ont pas fait ce choix de vivre de leur passion. On ne peut sans doute pas tout avoir. »

« pas vraiment une "précision", mais, sans savoir ou mènera votre initiative je la trouve salvatrice, enfin … »

"Les postes à tous les niveaux et ceux à responsabilité (pouvoir) sont trustés par les hommes : situation d'entre-soi dans un secteur qui fontionnne en réseau (cooptation) pour accéder au travail. Situation de dénigrement et négation des compétences des femmes entre eux. Une femme n'est, dans ce monde du spectacle, à priori pas légitime à parler technique ou gérer de la technique. Les femmes n'arrivent pas à progresser dans la hiérarchie et sont souvent proie à la dictature des "petits chefs" qui ont souvent des comportements malsains. Dictature du fun (alcool, drogue). »

« Merci pour l'initiative. Bon courage pour le traitement et l'analyse de l'enquête :) »

« Très gros sentiment d'injustice et de frustration sans on a un projet qui cartonne auprès du public à chaque concert et une activité totalement en dessous de ce qu'elle devrait être en retard de la qualite er du niveau international du groupe. Enorme entre ce que le public, les autres musiciens imaginent nous concernant (vous devez être en tournée 200 jours par an, jamais chez vous etc ..) et la triste réalité : moins de 20 concerts par an. Avec les inquiétudes qui vont avec, les maigres revenus, les angoisses concernant l'avenir et les perspectives e retraite à 500 € par mois. Sentiment d'être complètement passé à côté de sa vie et de ce qui aurait dû être une belle carrière. »

« Je ressens l'injustice de ne pas être prise au sérieux que je devrais l'être en raison de mon genre féminin (commentaires essentiellement sur mon physique, attouchements, ignorance par rapport à mes collègues masculins). Cela me mine.
J'ai aussi été confrontée au fait d'être hébergée chez l'habitant dans le cadre de tournées par exemple. En général ça se passe bien mais j'ai eu de mauvaises expériences (hôte psychologiquement instable, hôte intrusif...). Je reste traumatisée à ce propos. »

« Ai soigné les phases de dépression par plusieurs périodes d'analyse psychothérapeutique.
Trop peu de différentiation entre relations pro/travail et relations perso/familialo-amicales. »

"Lorsqu'on arrive sur un lieu de concert pour y jouer, alors il est inconcevable pour les permanents de penser au premier abord que je ne suis ni la mangeuse, ni la chanteuse, ni la pianiste ou encore moins la copine du rappeur, mais bien la batteuse !! »

« Milieu très sexiste et précarité sont la racine de mes problèmes actuels »

"Intéressant de se poser ces questions »

« C'est très drôle de répondre positif à quasiment toutes ces questions... et de réaliser la pression du truc ... et puis de répondre à la dernière question : JAMAIS !! »

« Merci, ce questionnaire m'a été utile pour penser ma propre condition… »

"Au cours des années passées et des difficultés que j'ai pu rencontrer, je n'ai jamais voulu changer de filière, mais mes pratiques ont évolué pour pouvoir suivre les changements de ma vie personnelle (couple-famille)
Les problèmes de harcèlement sexuels et moraux semblent passer avec le temps (plus vieille, je me laisse moins faire et suis aussi probablement moins une cible).

Merci pour cette belle initiative. :) »

« Je suis Professionnel, Intermittent du Spectacle, notre problème est que les personnes qui ont déjà un métier, nous prennent le travail à des prix auxquels on ne peut s' aligner (8Personnes à 320 Euros).. 320.350 Euros c'est le budget, auquel les Bars engagent.. »

« Même si certaines inquiétudes ou dépressions peuvent nous envahir l'esprit par rapport à l'avenir incertain que l'on projette d'être artiste, je penses qu'il ne faut jamais baisser les bras et aller de l'avant ! Tant ce que l'on fait par passion nous apporte le bonheur de vivre et de le partager avec un maximum de personnes alors le sens du mot " Travail " n'a plus aucunes raison. »

« Métier difficile aux exigences différentes et complexes, liées aussi à l'âge et l'orientation sexuelle. Le réseau enfin, reste qqchose de foncièrement compliqué à gérer. »

« En tant que femme dans la musique: on nous demande d'être meilleure que les autres, et si on l'est, on ne nous le dit jamais. Il y a beaucoup de pression sur le physique, sur l'habillement. En gros, il faut être belle, mince, chic, hyper forte, mais aussi toujours derrière au oins un homme parfois moins diplômé. »

« Bonsoir, j'ai commencé à enseigner a 19 ans et j'ai 46 ans maintenant avec un bel actif de concerts et d´enseigner dans un Bon établissement.

En revanche, vu notre situation salariale, l'implication qu'on nous demande alors que nous faisons plus que largement notre travail avec leurs et conscience, ne peut plus durer selon moi. Je n'ai plus de vie social et en dehors de tout l'administratif qu'on nous demander sans cesse. Sans compter que le public à qui nous enseignons a bien changé. J'envisage sérieusement partir de France Ou me reconvertir vers un travaille basique, tout en Gardant les concerts en annexe.
Notre travail ńest pas reconnu à San juste hauteur. »

« difficultés de statut pro. à choisir continuellement et trouver un équilibre car activités mixtes (enseignements et spectacle) »

"La douleur physique peut avoir une cause externe, la souffrance ne provient que de son propre esprit. »

« Je me bats pour exercer mon métier, c'est difficile, c'est des sacrifices, mais juste de pouvoir le faire est un combat et une chance »

« J'ai un DUT Génie Biologique. Parfois, j'ai envie de tout plaquer pour retourner en laboratoire. »

« Je souffre d'anxiété en général et ma pratique musicale n'aide pas (très stressant)! Je suis passée par un épisode dépressif que j'ai choisi de traiter uniquement par une thérapie. Mes 2 activités professionnelles (musique+autre), la fatigue et le grand isolement sont les éléments extérieurs à ma musique les + compliqués à gérer au quotidien. »

« J'ai été (comme beaucoup je pense) en duo avec mon ex mari (je suis assigné femme). Il m'a beaucoup harcelé insulté déstabilisé dans notre couple mais aussi dans notre travail. Je crois que c'est une situation courante selon pas mal de retours d'expériences que j'ai récolté. Je pense qu'il y aurait quelque chose à étudier la dedans… »

« En ce moment, c'est dur… »

« difficulté à gérer l'insécurité »

« vive la musique »

« Merci et bravo pour cette initiative. »

« L'accessibilité de certains artistes qui peut compliquer, ce qui remet un peu tout notre travail en question. Bosser des compo tout les jours sans avoir de réel retours des fois ça joue sur la motivation. En général ne pas avoir de visibilité sur ce qu'on envoie peut être frustrant, alors en temps normal quand tout va bien, ça nous glisse dessus, mais à certains moments de doutes, ça prend une facette vraiment différente. »

« Peut être + nuancer les possibilités de réponses »

« Au fond le stress lié aux résultats ou le manque de sport, tout est lié je pense, du coup j'essaie de changer mes habitudes, de m'imposer des horaires de travail précis. De manger mieux, de faire plus de sport, de voir plus ma famille tout en ayant le même rendement en terme de résultats. »

« Je suis associé avec un artiste dans notre SAS
Nous sommes indépendants mais nous avons des partenaires de l'industrie (x+x) Je ne suis peut être pas le meilleur exemple mais je trouve votre démarche intéressante alors j'ai voulu participer! »

***

Souhaitez-vous ajouter une remarque ou une question, ou encore détailler une situation que vous avez vécue ou dont vous avez eu connaissance ? Nous sommes à votre écoute

« Je me sens assez isolée dans l'évolution De mon activité, cela me crée pas mal d'anxiété . J'aimerais me faire aider, trouver un accompagnement dans mon cheminement, auriez vous un relai à me proposer ?
Je suis femme Entrepreneure dans le domaine des bienfaits musique/chant sur le corps et le mental depuis 10ans »

« les professionnels du son en concert live ne respectent pas la réglementation contre les excès de dB: lorsqu'ils en possèdent, ils ne savent pas placer ni régler l'instrument de mesure »

"J'ai l'impression que certaines personnes (professionnels de la musique, médias, public) jugent le talent, le mérite, la passion ou les efforts d'un artiste selon sa popularité, qui parle de lui, combien de personnes le suivent, la fréquence à laquelle il créé ou se montre en public (que ce soit sur les réseaux, en concert, ou quand il sort des nouvelles chansons); que certains artistes se sentent obligés de faire semblant que tout va bien tout le temps (sur internet et de face) ou de se justifier sur les réseaux quand ils ne sortent pas de nouvelles musiques ou qu'ils ne partagent pas de nouveau contenu depuis quelques temps... qu'il y a beaucoup de comparaisons entres les artistes et que ça nous met la pression pour avoir atteint certains objectifs à tel âge ou à tel moment de notre carrière pour être au même "niveau" que les autres. Merci de prendre le temps de recueillir nos expériences, ça me paraît important de parler et d'agir pour la santé mentale dans ce milieu. »

« Quelle stratégie à adopter pour rétablir au plus vite l'équilibre de vie des artistes ? »

« Le Fair a mis en place une formation sur la santé du musicien cette année, qui comprenait de la théorie mais aussi de la pratique. Allier la pratique à la théorie m'a semblé être fondamental. Il faut prendre conscience de son corps, comprendre comment et pourquoi il fonctionne avant de pouvoir se rendre compte de ce qu'on lui fait « subir »

« Je travaille avec des DJs émergents qui sont en grande souffrance dans leur démarchage avec des patrons d'établissement. Je développe une approche de coaching pour mieux armer ces artistes face à un environnement musical qu'ils ne maitrisent pas. Je travaille aussi avec des patrons d'établissement pour essayer de changer certains conditions de travail pour les DJs : il existe par exemple sur Lyon des lieux qui demandent à des DJs de jouer 6h d'affilé pour un "cachet" au black payé 40€ (quand le patron daigne payer). Ce type de pratique m'incite à développer une forme de testing des lieux en matière de condition de travail à l'émergence DJ en vue de développer une forme de label qualité/charte de bonne pratique vis à vis de cette catégorie de musiciens fréquentant peu les structures d'accompagnement comme les SMAC ou l'IRMA. Les DJs sont souvent seuls face à leurs problématiques… »

"Le plus dur pour moi est la désinformation des AUTRES : l'entourage (famille, banque, amis, employeurs) qui ne comprend pas le métier, et donc fait subir des pressions absurdes. »

« J'ai cherché de l'aide partout. Il faut chercher, être curieux et motivés et l'aide est difficile à trouver. Ce n'est certainement pas chez les médecins et addictologues de formation standard que j'ai trouvé de bons conseils mais chez les pratiquants des médecines douces et alternatives. Les livres m'ont été précieux ainsi que les informations (à trier et à cibler) sur youtube. Merci pour votre enquête. »

« J'ai eu connaissance de mésententes et rivalités entre deux professeurs d'une même discipline au sein d'un conservatoire. La personne victime est très consciencieuse avec ses élèves et pourtant se rend sur son lieu de travail avec la boule au ventre ne comprenant pas l'acharnement de sa collègue à son encontre. »

« Mon expérience m'a montré que malgré les difficultés rencontré dans les métiers artistiques, les gens, en général, y sont beaucoup plus heureux et épanouis. Plus libre et plus généreux. Ils communiquent plus et rient beaucoup plus que la moyenne des gens, quel que soit le style musical. »

« en tant qu'artiste et productrice indé, je trouve que le système actuel se mord la queue, l'absence de rémunération juste pour la production d'un album et l'artiste nivelle la création vers le bas, moins de moyens= moins d'enregistrements à instruments traditionnels et studio professionnels, qualité du son, lissage des propositions artistiques, valorisation de l'image plus que de la musique. La solution serait d'éduquer réellement les générations streaming. Leur faire comprendre que les playlists ne leur feront découvrir que des playlists d'artistes universal ou sony, que tout ce qu'ils croient découvrir par hasard n'est que le fruit des algorythmes, les pousser à aller vers bandcamp ou autres sites respectueux de la chaîne de la production par engagement, comme consommer différemment la nourriture ou les vêtements. »

« Ayant eu a faire à des soucis de santé sérieux (sans relation avec l'activité professionnelle), entrainant un arrêt longue maladie, je suis attristée et parfois outrée par l'incapacité du monde artistique à réintégrer une personne guérie mais qui a eu une 'absence' ou qui rappelle peut-être les collègues et employeurs à leur propre fragilité. Des années d'expérience et de bonne réputation se retrouvent balayées par un seul accident de parcours, les échanges amicalo-professionelles avec. Un grand travail d'éducation reste à faire dans ce domaine. J'ai la chance d'avoir des solutions de rechange et un réseau de soutien - d'autres ne l'ont pas autant. «

« La pression et les impératifs du travail me rongent l'envie même de faire de la musique que pour moi. Travailler dans la musique pour les autres me retire l'envie et la motivation pour travailler mes musiques et les capacités que je voudrais améliorer »

« Être une femme dans la production a été compliqué à mes débuts lorsque j'ai voulu réseauter pour mieux me former (situations très déstabilisantes et souvent décourageantes) étant un milieu très masculin, certains hommes n'aiment pas les femmes et ne veulent pas nous « intégrer » à leur univers (ou alors sous réserve de faveurs explicites ou non) tomber sur les bonnes personnes prend d'autant plus de temps »

« Merci pour votre travail et votre initiative. »

« J'ai eu tant d'aide de Audiens, je suis RQTH, que je n'ose plus rien demander depuis 2 ans, même si c'est hard ! »

« Vous arrivez au bout de la chaîne et récupérez des professionnels qui sont cassés par des conditions de travail difficile. Vous êtes le pansement, mais comment faire pour qu'on ne soit pas blessés ? »

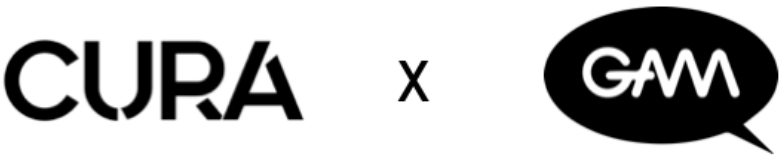
« Le culte de l'image met une pression sur les musiciens, il ne suffit plus de maîtriser son son art il faut aussi « faire joli »

« La question de l'esthétisation de la défonce dans la musique est une vraie question. Il y a une injonction à la défonce dans ce monde professionnelle. Il y a une image de la sobriété et du "selfcare" qui n'est pas "sexy" pour le moment en France. Et l'importance des représentations est énorme. Donc bosser là dessus à la source, c'est à dire dans la musique qu'on produit c'est déjà énorme !!! »

« Le harcèlement moral est une banalité dans certains milieux. Tristement. »

« Je pense surtout aux jeunes musiciennes: guérir c'est très bien, prévenir, ce serait peut-être avantageux…. »

« Difficulté d'accès aux soins médicaux en raison de la mobilité géographique et des horaires »


CURA
X
GAM