



Photo. Emilie A. et Margaux P.

## Le stress, ça galvanise !

Vous êtes-vous déjà senti envahi par le stress? Ce ressenti vous évoque-il de mauvais souvenirs? Certains y sont confrontés plus régulièrement que d'autres : c'est le cas d'Esteban et de Louna, deux comédiens amateurs de la troupe du théâtre du Jura.

Louna est confortablement installée sur un canapé dans le hall d'entrée du théâtre du Jura à Delémont. Si elle paraît plutôt sereine, ce n'est pas forcément son état d'esprit. La jeune femme explique que les journées de représentations sont toujours synonymes de stress pour elle. Boule au ventre et perte d'appétit sont deux symptômes inévitablement liés au trac avant de monter sur scène.

Son collègue Esteban raconte que pour lui, le stress est présent dès le réveil et ne fait qu'augmenter au cours de la journée jusqu'à atteindre son pic une fois en coulisses. Il ajoute même: «Ces jours-là, je peux fumer jusqu'à quinze clopes».

## **Trac et théâtre, indissociables ?**

Bien que monter sur scène ne représente aucun réel danger, notre corps réagit pourtant comme si c'était le cas. Cette peur irraisonnée se manifeste sous forme de trac que tout comédien tente d'appivoiser.

Quand la gestion du stress est abordée, c'est avec surprise que Louna confie n'avoir aucune technique particulière mais elle s'est simplement habituée au stress. « Ça fait dix ans que je fais du théâtre, cela m'a forcée à y être confrontée ».

Esteban, lui, considère l'absence de stress comme anormale et préfère accueillir avec bienveillance ce ressenti au lieu d'en avoir peur. En coulisses, juste avant de monter sur scène, il a pris l'habitude de s'asseoir un instant pour se plonger dans sa bulle.

## **Plutôt positif ou négatif ?**

«Le stress, ça galvanise». C'est ainsi qu'Esteban voit le stress. Il pense que ce ressenti est foncièrement positif. Sans ce stress, il n'y aurait aucun enjeu. Louna elle, a un avis un peu plus mitigé. A chaque fois qu'elle doit monter sur les planches, elle revit toujours ce petit moment de doute durant lequel le trac prend le dessus. C'est là qu'elle se demande «Pourquoi je fais ça ? ».

## **Un "happy ending"**

Après quelques heures de préparation, et une quinzaine de cigarettes, Esteban, Louna et le reste de la troupe sont bel et bien sur scène. Et comme promis, le stress s'est envolé une fois le rideau franchi et a laissé place à une magnifique représentation.

Emilie Affolter et Margaux Plumez.  
Avec l'aide de Sébastien Fasnacht.