LE PROJET PARADOXE ET LES « SISM 2026 »

- Communiqué -

Consacrées cette année au thème « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), du 5 au 18 octobre 2026 donnent l'occasion de concrétiser le « Projet Paradoxe » et d'offrir au public un ensemble de manifestations exceptionnelles autour de la musique, de la santé psychique des musiciens et de la déstigmatisation de la psychiatrie, avec pour point culminant un concert festif, dédié à Johann Sebastian Bach, inaugural de l'ensemble « Paradoxe ».

« Il n'y a, justement, rien de paradoxal à associer musique et santé mentale. Au quotidien de mon exercice de psychiatre, je constate que chacun cherche la juste tonalité, le bon rythme, les meilleurs accords. Toute rencontre procède d'un accordage entre sonorités différentes, pour trouver une mélodie commune. L'exercice du clinicien nécessite plus encore cette attention à la musique de l'autre, et cette recherche d'une résonance en soi. Il y a tout à gagner à éduquer plus finement cette oreille.

Je me réjouis que le projet Paradoxe œuvre à ce rapprochement entre musique et santé mentale. C'est un enjeu tout autant pour les professionnels de soin que pour les personnes en souffrance qui les sollicitent. C'est une chance pour chacun que de pouvoir se fondre, ne serait-ce que pendant quelques miraculeuses secondes, dans une harmonie dont personne ne peut revendiquer la maîtrise exclusive, pas même le compositeur. »

Pr Raphaël Gaillard, psychiatre et écrivain
Membre de l'Académie française

CONCERT INAUGURAL DE L'ENSEMBLE PARADOXE
Concert festif Johann Sebastian BACH
par l'ensemble Paradoxe
Le dimanche 22 novembre, à 17h
Salle Saint Antoine - 22, rue Saint Antoine, 91150 Étampes

Dans le prolongement des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) 2026, consacrées au thème « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », l'Ensemble Paradoxe propose un concert inaugural consacré à J.S. Bach, entre virtuosité, intériorité et dialogue instrumental. De l'élégance dansante de la **Suite en si mineur** à la profondeur d'une **Suite pour violoncelle seul**, jusqu'à l'éclat du **Cinquième Concerto brandebourgeois**, ce programme explore les multiples visages du compositeur à travers deux œuvres orchestrales majeures. Une traversée lumineuse où la rigueur musicale devient émotion pure.

La **Suite en si mineur BWV 1067** appartient au monde des *ouvertures*, ces suites de danses héritées du goût français qui s'était imposé dans l'Europe des cours. Son grand mouvement initial reprend le modèle de l'ouverture à la française : une entrée solennelle, aux rythmes pointés, suivie d'une section vive et contrapuntique. Ce langage, issu de la tradition de Lully et du théâtre de cour, devient chez Bach une architecture d'une densité exceptionnelle.
La datation exacte de l'œuvre reste discutée, mais les sources conservées rattachent la version que nous connaissons aux années **1738-1739**, à Leipzig. La flûte traversière y occupe une place particulièrement brillante : elle n'est pas seulement une couleur ajoutée à l'orchestre, mais un véritable personnage musical, tour à tour élégant, virtuose, chantant et dansant. Après l'ouverture se succèdent Rondeau, Sarabande, Bourrées, Polonaise, Menuet, jusqu'à la célèbre **Badinerie**, finale pleine de légèreté.

Le **Cinquième Concerto brandebourgeois** porte la trace d'un moment décisif de la vie musicale de Bach à Köthen. Vers 1719, Bach se rend à Berlin pour prendre livraison d'un nouveau clavecin destiné à la cour du prince Léopold d'Anhalt-Köthen. Cet instrument, associé au facteur Michael Mietke, semble avoir stimulé l'imagination du compositeur. Dans ce concerto, le clavecin ne se contente plus de soutenir l'ensemble : il s'avance peu à peu comme soliste, dialogue avec la flûte et le violon, puis s'impose dans une vaste cadence d'une audace inouïe. Bach fait ainsi du clavecin, traditionnel instrument d'accompagnement, un acteur central du drame musical. Le 5e Brandebourgeois apparaît dès lors comme une œuvre charnière : à la fois concerto grosso, musique de cour et annonce du futur concerto pour clavier.

Par contraste, ces deux œuvres orchestrales seront introduites par des extraits d'œuvre du Cantor de Leipzig pour instrument seul.

L'Ensemble Paradoxe réunit des musiciens professionnels, des artistes ayant traversé l'épreuve de troubles psychiques et des professionnels du soin également musiciens. À travers des programmes exigeants, notamment autour du répertoire baroque et classique, il souhaite faire entendre une parole musicale autant qu'humaine : celle de la fragilité, de la résilience et de la création partagée.

Paradoxe doit son nom à l'intention paradoxale de Viktor Frankl, une méthode de soin des troubles anxieux phobiques et obsessionnels-compulsifs. Il évoque aussi les tensions qui habitent toute vie artistique : entre maîtrise et abandon, exigence et vulnérabilité, ombre et lumière.

L'Ensemble Paradoxe défend ainsi une musique vivante, sensible, engagée, où la beauté du geste artistique devient aussi un chemin de reconnaissance et de déstigmatisation. Paradoxe entend œuvrer pour les soins et la recherche autour des troubles psychiques en lien avec la pratique musicale professionnelle.

Programme

J.S. Bach - Prélude de la Suite n° 1 pour violoncelle seul
J.S. Bach - Suite en Si mineur pour flûte, cordes et basse continue
Entracte
J.S. Bach – Prélude de la Suite n° 3 pour violoncelle seul
J.S. Bach – 5ème Concert brandebourgeois pour flûte, violon, clavecin concertant et cordes.

Les musiciens

Joël Keller, *clavecin*
Après des études de clavecin en Allemagne, Joël Keller a terminé son master au CNSMD de Paris dans les classes de Olivier Baumont et Blandine Rannou. Lauréat de plusieurs concours internationaux, il a remporté le premier prix à la 2024 Jurow International Harpsichord Competition qui s'est déroulée à Montréal.
En petit et grand effectif, il se produit avec des ensembles français (La Ferté, La chapelle harmonique, Il groviglio) et à l'opéra de Mannheim avec une production d'opéra pour la radio allemande.
En tant que soliste il joue au sein de festivals aux Etats-Unis, au Canada, en Lituanie, Italie, France et Allemagne. Depuis 2026, il est également accompagnateur à la Hochschule für Musik, à Karlsruhe.

Benoît Bayle*, flûte traversière baroque*
Après des études de flûte moderne, Benoît Bayle étudie la flûte traversière baroque dans les années 1980 auprès du flutiste anglais Steven Preston. Il joue à cette époque avec le claveciniste Pascal Dubreuil. Musicien atypique, également médecin psychiatre, il pratique son instrument passionnément et se produit régulièrement avec des musiciens professionnels autour de programmes de musique baroque (Cantates BWV 82a et 209 ; Suite en si mineur ; intégrales des quatuors parisiens de GF Telemann ; sonates en trio pour orgue de JS Bach ; 1er ordre des Nations de Couperin ; etc.) ou classique (les quatuors avec flûte de WA Mozart) sur instrument d'époque.

Yan MA, *violon baroque*

Après une licence de violon au Conservatoire de Shanghai en 2012, Yan Ma décide d'aller nourrir sa pratique de la musique classique en Europe, aux racines de la culture occidentale. Elle découvre la musique ancienne et s'engage avec passion dans l'étude du violon baroque au CRR de Boulogne-Billancourt avec Olivia Centurioni. Son parcours musical passe par le Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris (CNSM) dans la classe de François Fernandez, par le Conservatoire royal de La Haye auprès d'Enrico Gatti et par la Schola Cantorum de Bâle dans la classe d'Amandine Beyer, et se trouve jalonné par des diplômes obtenus avec les plus hautes distinctions. Parallèlement, Yan Ma poursuit sa pratique du violon moderne, qu'elle a perfectionnée à la Haute École d'art de Zurich, dans la classe de Sergey Malov. Elle enseigne aujourd'hui le violon au Conservatoire d'Alfortville.

Yan Ma collabore avec divers ensembles, notamment sous la direction de Chiara Banchini, Alfredo Bernardini et William Christie. Durant ses études au CNSM, elle a fondé avec deux partenaires l'ensemble La Chicane, qui s'est produit dans plusieurs festivals européens et a remporté le troisième prix au concours du Lyceum Club de Lausanne. Elle a également fait partie de l'Orchestre symphonique de Mulhouse et prend désormais régulièrement part aux productions de formations telles que la Geneva Camerata, le Zürcher Barockorchester, Stylus Phantasticus, Gli Incogniti, La Cetra et Le Concert d'Astrée. Elle a été premier violon de l'ensemble I Tempi et donne des récitals en France et à l'étranger/en Europe.

Juhyun Lee, *violon*

Violoniste spécialisée dans l'interprétation sur instruments d'époque, Juhyun Lee s'est passionnée pour la musique ancienne après ses études en Corée. Elle s'installe en France pour approfondir ses recherches et obtient un Master en « Recherche et Pratique d'Ensemble » à Poitiers, axé sur les répertoires classique et romantique. Elle poursuit ensuite son perfectionnement au CRR de Paris, où elle obtient son diplôme de concertiste en violon baroque.

Aujourd'hui, elle collabore avec plusieurs ensembles de renom et enseigne le violon baroque en conservatoire et dans le cadre de projets sociaux.

Marie Legendre, *alto*

Marie Legendre développe au cours de ses études musicales une curiosité particulière pour la pratique dite « historique » de la musique, autant en terme d'instrumentarium qu'en terme d'interprétation. Dans la lignée des grandes formations précurseures de ce mouvement relativement jeune (Nicolaus Harnoncourt, Jean-Claude Malgoire, Philippe Herreweghe, Marc Minkowsky), elle est maintenant altiste au sein de plusieurs ensembles autant orchestraux que de musique de chambre tels que les Talens Lyriques, le Balthasar Neumann Orchestra ou encore l'orchestre du Palais Royal. Elle joue un alto de Charles Coquet et un archet historique datant de la fin du 18e siècle. Elle a participé à divers enregistrements.

Iris Guémy, violoncelliste

Iris Guémy est une violoncelliste éclectique franco-suédoise, diplômée du Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris où elle obtient son Master en 2021 dans la classe de Raphaël Pidoux. Membre de l'orchestre historiquement informé Balthasar Neumann (Thomas Hengelbroc), elle joue dans les salles les plus prestigieuses d'Europe : Philharmonie de Berlin, Opéra Garnier, Théâtre des Champs Elysée, Elbphilharmonie, Hamburg, Palau de la musica Catalana de Barcelone, etc. Elle est également très appréciée en musique de chambre, invitée dans des festivals tels que Le Festival de Saint Paul de Vence, Le Festival de la Vézère, Les Jeudis musicaux de Royan… En parallèle, Iris écrit des chansons et cherche à donner un sens nouveau à la musique classique au travers, entre-autre, le mélange des disciplines et des genres. Récemment, elle a co-créé un spectacle musical autour du trio

Dumky de Dvorak. Lors de son parcours au CNSMDP, elle s'est intéressée aux troubles anxieux et aux Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) chez les musiciens et souhaite œuvrer pour leur déstigmatisation au sein du milieu musical.

Contact : Benoît Bayle

- tél. 07 68 31 48 47
- benoit.bayle@epsbd.fr

Présentation de l’ensemble

Paradoxe est un ensemble de musiciens professionnels qui explore, par la musique, les tensions et contradictions constitutives de l'expérience humaine. Paradoxe doit son nom à l’intention paradoxale de Viktor Frankl, une méthode de soin des troubles anxieux phobiques et obsessionnels-compulsifs, où la personne apprend à combattre sa peur en la souhaitant.

Cependant, la musique elle-même est paradoxe. Elle naît de la rencontre entre la discipline et la liberté, entre la maîtrise et l'abandon, entre l'écriture la plus rigoureuse et l'émotion la plus imprévisible. Pour toucher l'auditeur, le musicien doit conjuguer contrôle et lâcher-prise. Il doit être à la fois artisan et poète, technicien et rêveur. Toute création authentique se déploie dans cette tension féconde entre les contraires.

Le paradoxe est également au cœur de la vie des artistes. La musique est capable d'apporter réconfort, consolation et élévation à ceux qui l'écoutent. Pourtant, cette même musique exige souvent de ceux qui la servent un niveau d'engagement, d'exigence et de perfectionnement susceptible d'engendrer une souffrance considérable. Là où l'art devrait être source de liberté, il peut devenir parfois source d'angoisse, de doute ou d'épuisement.

Le paradoxe traverse aussi les troubles psychiques eux-mêmes. Les troubles anxieux, les phobies ou les troubles obsessionnels compulsifs illustrent avec une particulière netteté cette logique paradoxale. Celui qui cherche désespérément à contrôler ses pensées perd peu à peu le contrôle de son existence. Celui qui recherche la sécurité absolue finit par vivre dans l'insécurité permanente. Celui qui évite ce qu'il redoute voit son monde se rétrécir jusqu'à perdre sa liberté.

Le handicap psychique est lui aussi paradoxal. Souvent invisible aux yeux des autres, il peut pourtant bouleverser une existence, compromettre une carrière ou isoler profondément ceux qui en souffrent. Ce qui ne se voit pas est parfois ce qui pèse le plus lourdement.

Le milieu musical n'échappe pas à ces contradictions. Lieu d'harmonie et de beauté, il peut également être le théâtre de rapports de pouvoir déséquilibrés, de violences psychologiques, d'humiliations ou parfois d'agressions sexuelles. Des traumatismes peuvent naître là même où devraient régner la confiance, la transmission et le respect.

La psychiatrie elle-même est confrontée à ses propres paradoxes. Discipline du soin et de la compréhension humaine, elle est appelée à accueillir aussi bien la souffrance des victimes que celle des auteurs de violence. Elle doit tenter de comprendre sans excuser, de soigner sans juger, de protéger sans exclure.

Enfin, certains soins reposent eux-mêmes sur une logique paradoxale. Dans le traitement des phobies et des troubles obsessionnels compulsifs, l'amélioration survient souvent lorsque le patient cesse de fuir ce qu'il redoute et accepte progressivement de s'en approcher. Certaines approches thérapeutiques, comme l'intention paradoxale développée par Viktor Frankl, invitent même à souhaiter ce qui fait peur afin de désamorcer le cercle vicieux de l'anxiété. C'est parfois en cessant de lutter contre la peur que l'on retrouve sa liberté.

L'ensemble Paradoxe souhaite donner une expression artistique à ces différentes dimensions de l'expérience humaine. Il rassemble des musiciens professionnels convaincus que la vulnérabilité n'est pas l'opposé de la force, mais l'une de ses sources possibles. À travers ses

concerts, ses actions de sensibilisation et ses projets culturels, l'ensemble œuvre à la déstigmatisation des troubles psychiques dans le monde musical et dans la société.

Paradoxe entend également soutenir la recherche consacrée aux liens entre santé mentale et pratique musicale professionnelle. Il souhaite favoriser le développement de lieux de soins psychiques spécifiquement dédiés aux musiciens, capables de comprendre les réalités particulières de leur métier, leurs exigences, leurs fragilités et leurs ressources.

Au-delà des troubles psychiques, Paradoxe défend une certaine vision de l'être humain : un être traversé de contradictions, d'ombres et de lumières, de fragilité et de grandeur. La musique nous rappelle que ces tensions ne sont pas des anomalies à corriger, mais des réalités à accueillir et parfois à transformer en beauté.

Car c'est peut-être là le plus grand des paradoxes : ce qui nous blesse peut aussi devenir une source de création, de rencontre et d'humanité.

POURQUOI UN PROJET PARADOXE AUJOURD'HUI ?

Musique, santé mentale et vulnérabilités invisibles : un enjeu contemporain

Le projet Paradoxe est né du constat que les questions de santé mentale occupent aujourd'hui une place croissante dans le débat public, tout en demeurant insuffisamment reconnues dans certains milieux professionnels, notamment dans le monde artistique et musical.

Les musiciens sont confrontés à des exigences particulières : apprentissage précoce, exposition au regard d'autrui, auditions, concours, précarité professionnelle, recherche permanente d'excellence technique et artistique. Ces contraintes constituent des facteurs de vulnérabilité susceptibles de favoriser ou d'aggraver certaines difficultés psychiques : anxiété de performance, troubles anxieux, troubles obsessionnels compulsifs, épuisement professionnel, traumatismes psychiques ou troubles de l'humeur.

Pourtant, ces réalités demeurent souvent invisibles. Dans un univers où la maîtrise de soi est valorisée, reconnaître sa souffrance peut être vécu comme un aveu de faiblesse. De nombreux artistes hésitent encore à demander de l'aide, retardant parfois l'accès aux soins et aggravant leurs difficultés.

Parallèlement, les dernières années ont vu émerger une prise de conscience croissante des violences psychologiques, des abus de pouvoir et des violences sexuelles pouvant survenir dans les institutions artistiques, les conservatoires, les orchestres ou les relations pédagogiques. Comme dans d'autres secteurs de la société, la parole se libère

progressivement, révélant l'impact durable que ces expériences peuvent avoir sur les trajectoires humaines et professionnelles.

Face à ces constats, il apparaît nécessaire de développer de nouveaux espaces de réflexion, de sensibilisation et de dialogue. La musique possède à cet égard une place singulière. Langage universel, elle permet d'aborder des réalités humaines complexes sans les réduire à des discours techniques ou médicaux. Elle offre un espace où les fragilités peuvent être reconnues sans être exposées, où les contradictions humaines peuvent être pensées sans être jugées.

C'est dans cette perspective que s'inscrit Paradoxe.

L'ensemble ne se présente ni comme un projet thérapeutique ni comme un projet militant au sens traditionnel du terme. Son ambition est avant tout artistique. Il souhaite cependant mettre la création musicale au service d'une meilleure compréhension de certaines réalités humaines souvent méconnues ou stigmatisées.

À travers ses concerts, ses rencontres avec le public, ses actions culturelles et ses collaborations avec le monde de la santé, Paradoxe entend contribuer à changer le regard porté sur les troubles psychiques, le handicap invisible et les vulnérabilités présentes dans le milieu musical.

Le projet souhaite également soutenir le développement de recherches consacrées aux liens entre pratique musicale professionnelle et santé mentale. Malgré l'importance de ces enjeux, les connaissances demeurent encore insuffisantes concernant la prévalence des troubles anxieux, obsessionnels, traumatiques ou dépressifs chez les musiciens professionnels. Mieux comprendre ces réalités constitue une condition indispensable à l'amélioration des actions de prévention et de soin.

Enfin, Paradoxe défend l'idée que les artistes devraient pouvoir bénéficier de dispositifs de soins psychiques spécifiquement adaptés aux particularités de leur métier. Les problématiques rencontrées par un musicien professionnel — anxiété de scène, perfectionnisme, blessures liées à la performance, traumatismes du milieu artistique — nécessitent souvent une compréhension approfondie de la pratique musicale elle-même.

Dans une société confrontée à une augmentation des difficultés psychiques, à une demande croissante de sens et à une réflexion renouvelée sur les conditions de création artistique, Paradoxe souhaite apporter une contribution originale : faire de la musique un lieu où les paradoxes de l'existence humaine peuvent être entendus, pensés et transformés en expérience esthétique partagée.

Car la santé mentale n'est pas seulement une question médicale. Elle est aussi une question culturelle, sociale, humaine et artistique.

NOS PERSPECTIVES

Les manifestations organisées dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale 2026 et le concert inaugural de l'Ensemble Paradoxe constituent la première étape d'un projet appelé à se développer dans la durée. Paradoxe souhaite progressivement devenir un espace de rencontre entre création musicale, sensibilisation à la santé mentale, soutien aux artistes et recherche scientifique.

Développer une programmation régulière de concerts

La première ambition de Paradoxe est de proposer une programmation régulière de concerts, en Île-de France puis sur l'ensemble du territoire national, en partenariat avec des lieux culturels, des collectivités, des établissements de santé, des conservatoires, des festivals et des associations.

Ces concerts conserveront avant tout une exigence artistique forte. Ils pourront réunir des musiciens professionnels, des soignants également musiciens de niveau professionnel, ainsi que des artistes traversant ou ayant traversé une période de souffrance psychique. Paradoxe souhaite notamment pouvoir accueillir des musiciens momentanément fragilisés ou engagés dans un parcours de soins.

Cet accueil ne constituera pas un dispositif thérapeutique et ne devra jamais exposer publiquement la situation personnelle des artistes. Il reposera sur le volontariat, la confidentialité et le maintien des exigences nécessaires à la réalisation d'un projet musical professionnel.

Chaque concert pourra également comporter une action brève de sensibilisation. Sans transformer le spectacle en conférence, un sujet en lien avec la santé mentale pourra être présenté au public pendant une durée brève, fixée à cinq minutes maximum : anxiété de performance, trouble obsessionnel-compulsif, phobie sociale, traumatisme psychique, handicap invisible, épuisement professionnel ou accès aux soins. Des plaquettes d'information, conçues avec des professionnels de santé et des associations compétentes, pourront peu à peu être mises à disposition à l'entrée ou à la sortie du concert.

Cette présence discrète mais régulière de la santé mentale au cœur de manifestations artistiques permettra de toucher des publics qui ne participeraient pas nécessairement à

une action spécifiquement consacrée à la psychiatrie. Elle rappellera que les troubles psychiques peuvent concerner chacun, qu'ils sont compatibles avec le talent et la créativité, et qu'il est possible d'être aidé et soigné.

Un ensemble de programme est d'ores-et-déjà à dispositions des partenaires intéressés.

Organiser des conférences sur la santé mentale des musiciens

Paradoxe souhaite poursuivre l'organisation de conférences, de tables rondes et de rencontres consacrées aux troubles psychiques susceptibles d'affecter les musiciens amateurs, les étudiants en musique et les professionnels.

Ces manifestations pourront aborder notamment l'anxiété de performance, les troubles anxieux, les TOC liés à la pratique instrumentale la dépression, l'épuisement, les conduites addictives, les traumatismes psychiques, les violences institutionnelles ou pédagogiques et les conséquences des violences sexuelles.

La spécificité de ces rencontres sera de croiser plusieurs regards : ceux des musiciens, des enseignants, des chercheurs, des médecins, des psychologues et, lorsque cela est possible, des personnes directement concernées. Les témoignages permettront de donner une réalité humaine aux connaissances scientifiques, tandis que les professionnels du soin pourront présenter les possibilités de prévention, de repérage et de traitement.

Ces conférences pourront être proposées dans les conservatoires, les établissements supérieurs d'enseignement musical, les orchestres, les festivals, les établissements de santé et les collectivités territoriales. Certaines pourront également être enregistrées ou retransmises afin de constituer progressivement une ressource accessible au-delà des manifestations locales.

Soutenir des spectacles consacrés aux problématiques psychiatriques

Paradoxe souhaite accompagner la création et la diffusion de spectacles abordant, avec justesse et sensibilité, des problématiques liées à la santé mentale.

Le spectacle musical « Do Ré Mi Fa TOC ! », consacré à l'expérience d'une musicienne confrontée à un trouble obsessionnel-compulsif et à l'anxiété sociale, constitue une première illustration de cette démarche. D'autres projets pourront être soutenus autour des troubles anxieux phobiques, du TOC, du psychotraumatisme, de la dépression, du handicap psychique invisible, de l'emprise, des violences dans le milieu artistique ou de la reconstruction après une interruption de carrière.

Le soutien de Paradoxe pourra prendre différentes formes : aide à l'écriture, regard clinique sur le contenu, mise en relation avec des artistes et des professionnels de santé, soutien à

l'accueil en résidence, participation à la production, recherche de partenaires ou accompagnement de la diffusion.

L'objectif ne sera pas de produire des œuvres didactiques ou médicalisées, mais de favoriser des créations capables de faire comprendre de l'intérieur une expérience psychique, sans caricature ni stigmatisation. Le spectacle vivant peut en effet rendre perceptible ce qu'une définition clinique ne suffit pas toujours à transmettre : l'envahissement de la peur, la perte de liberté, la honte, l'isolement, mais aussi les possibilités de soin, de transformation et de reprise d'une vie créatrice.

Soutenir la recherche sur les troubles affectant la pratique musicale professionnelle

Paradoxe souhaite contribuer au développement de recherches consacrées à la santé mentale des musiciens. Malgré une prise de conscience croissante, de nombreuses questions restent insuffisamment documentées, notamment concernant les troubles obsessionnels-compulsifs centrés sur la pratique instrumentale, les troubles phobiques affectant la présence en scène, les comportements de vérification, l'anxiété sociale, les traumatismes liés à l'enseignement ou à la scène et les conséquences professionnelles d'un trouble psychique.

Les recherches soutenues pourront associer psychiatres, psychologues, chercheurs en sciences humaines, soignants et musiciens. Elles pourront porter sur la fréquence des troubles, leurs formes cliniques particulières, leurs facteurs de risque, leur impact sur les études et les carrières, les obstacles à la demande d'aide et les réponses thérapeutiques les mieux adaptées.

Paradoxe pourra faciliter le recrutement de participants, contribuer à la diffusion des questionnaires, favoriser les partenariats entre institutions musicales et équipes de recherche, soutenir la restitution publique des résultats et encourager leur publication scientifique.

Une attention particulière pourra être portée à la parole des musiciens eux-mêmes, grâce à des études qualitatives permettant de mieux comprendre leur expérience : peur du jugement, rapport à l'erreur, perfectionnisme, rituels de travail, perte de confiance, interruption de carrière ou difficultés rencontrées lors du retour à la pratique.

À terme, ces travaux pourraient contribuer à l'élaboration d'actions de prévention et de dispositifs de soins mieux adaptés aux réalités du métier de musicien.

Construire un réseau de partenaires

Le développement du projet nécessitera la constitution progressive d'un réseau associant établissements de santé, conservatoires, établissements supérieurs de musique, orchestres,

ensembles, festivals, collectivités territoriales, associations de patients et de familles, organismes de recherche et structures de prévention des violences.

Ce réseau pourrait faciliter l'organisation des manifestations, la circulation des spectacles et des concerts, la mise en œuvre des recherches et l'orientation des artistes en difficulté vers des professionnels connaissant les particularités du milieu musical.

Paradoxe pourrait également proposer des temps de sensibilisation destinés aux enseignants, aux encadrants et aux responsables d'institutions musicales : repérer une souffrance sans poser de diagnostic, accueillir la parole d'un étudiant ou d'un collègue, éviter les attitudes aggravantes et connaître les ressources disponibles.

Favoriser l'accès à une information et à des soins adaptés

À plus long terme, Paradoxe souhaite contribuer à la création de ressources spécifiquement destinées aux musiciens : documents d'information, répertoire de professionnels et de structures, contenus numériques, témoignages, conférences enregistrées et outils de repérage.

Le projet pourra également soutenir la réflexion sur la création de consultations ou de parcours de soins dédiés aux artistes et aux musiciens. Ceux-ci doivent pouvoir rencontrer des professionnels capables de comprendre les contraintes de leur métier, sans réduire leurs difficultés à un simple manque de confiance ou à un trac ordinaire. Des dispositifs d'évaluation numérisés pourraient faciliter l'identification des problématiques et l'organisation des soins.

Il ne s'agira pas de séparer les musiciens des dispositifs de droit commun, mais de faciliter leur accès à des soins tenant compte de leur identité artistique, de leurs conditions de travail et des conséquences particulières qu'un trouble psychique peut avoir sur leur pratique.

Une ambition artistique et humaine

À travers ces différentes orientations, Paradoxe entend demeurer avant tout un projet musical. La sensibilisation, le soutien aux artistes et la recherche devront toujours s'articuler avec une véritable exigence de création et d'interprétation.

Son ambition est de montrer que la vulnérabilité psychique n'abolit ni le talent, ni la compétence, ni la capacité de créer. Elle peut interrompre un parcours, le fragiliser ou le transformer, mais elle ne résume jamais une personne.

En faisant dialoguer musique, soin, témoignage et recherche, Paradoxe souhaite contribuer à construire un milieu musical plus attentif, plus protecteur et plus humain. Un milieu dans lequel demander de l'aide ne serait plus considéré comme un aveu de faiblesse, et dans lequel la reprise de la création pourrait devenir l'un des signes d'une liberté retrouvée.

LES MANIFESTATIONS PROPOSEES
à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) 2026

CONCERT à huis clos
(pour les patients en hospitalisation)

Duos pour flûte et violon au siècle de Mozart

Avec le soutien de la communauté d'agglomération Paris Saclay

Samedi 10 octobre, 17 heures
Centre Intersectoriel d'Accueil et de Crise (CIAC)
1, rue Lieron, 91160 LONGJUMEAU

Benoît Bayle, flûte traversière
Yan Ma, violon
sur instruments d'époque ou copie d'ancien

PROGRAMME

Carl STAMITZ (1745 – 1801) – Duetto opus 27, n° 1 Allegro – Romance – Un poco presto

François DEVIENNE (1759 – 1803) – Duo Opus IV, n° 2 en fa majeur Allegro moderato – Rondo (Allegretto)

Wolfgang Amadeus MOZART (1756 – 1791) – Duet K. 156, n° 1 en sol majeur Allegro maestoso – Rondo (Allegro spiritoso)

Franz Anton HOHFFMEISTER (1754 – 1812) – Duetto en sol majeur Allegro – Adagio – Allegretto

Présentation des musiciens : voir concert inaugural de l'ensemble Paradoxe

Ce concert aura été donné, avec le soutien de l'EPS Barthélemy-Durand, en version « concert itinérant » le mercredi 16 septembre dans les services de psychiatrie de l'adulte, à BDSO, Sainte Geneviève des Bois (à partir de 15h).

CONFÉRENCE

en partenariat avec l'EPS Barthélemy Durand, Étampes

Troubles anxieux et TOC chez les musiciens : comprendre, témoigner, soigner

Par Iris Guémy et Dr Benoît Bayle

Le mardi 13 octobre, de 15h à 17h, Salle Angélique du Coudray, EPS Barthélemy Durand, Avenue du 8 mai 1945, 91150 Étampes

Les troubles anxieux et les troubles obsessionnels compulsifs restent encore trop souvent méconnus dans le monde musical. Chez les musiciens, la peur est volontiers réduite au « trac », comme si elle constituait une composante normale, presque obligatoire, de la vie artistique. Pourtant, derrière l'anxiété de performance peuvent se cacher des souffrances beaucoup plus larges : anxiété sociale, attaques de panique, phobies, pensées intrusives, TOC, sentiment d'imposture, peur de l'échec, peur du jugement, peur de ne pas être à la hauteur ou de perdre sa place.

Cette double conférence proposée dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale 2026 vise à ouvrir un espace de parole et de compréhension autour de ces difficultés psychiques fréquentes, mais encore largement tues. Elle s'adresse aux musiciens, étudiants, enseignants, familles, professionnels de santé, responsables d'institutions culturelles et à toute personne concernée par la santé mentale dans les milieux artistiques.

La première partie sera portée par Iris Guémy, musicienne, dont le mémoire d'étude a exploré la peur chez les musiciens classiques à partir d'entretiens approfondis. Son travail met en évidence la force des témoignages, la récurrence de certains vécus — pression de la perfection, concurrence, peur du professeur, rapport au jugement, isolement, hypersensibilité, sentiment d'imposture — mais aussi le poids du silence. Depuis ce mémoire, Iris Guémy a poursuivi sa collecte de témoignages. Son intervention permettra de donner chair à ces expériences, de montrer qu'elles ne relèvent ni d'une faiblesse morale ni d'un manque de talent, et de contribuer à déstigmatiser le recours à l'aide psychologique ou psychiatrique.

La seconde partie sera assurée par le Dr Benoît Bayle, psychiatre et musicien. Elle proposera un éclairage clinique sur les troubles anxieux et les TOC tels qu'ils peuvent se manifester chez les musiciens. L'objectif sera également de présenter les soins possibles ouvrant vers un rapport plus libre à l'instrument, au public, au corps et aux autres.

Cette rencontre reposera sur un double regard : celui d'une musicienne qui a enquêté de l'intérieur sur la peur dans le milieu musical, et celui d'un psychiatre-musicien qui en

proposera une lecture clinique et thérapeutique. Elle cherchera à dépasser l'opposition entre exigence artistique et santé mentale. Reconnaître l'anxiété ou les TOC ne signifie pas renoncer à l'excellence ; c'est au contraire permettre aux artistes de ne plus confondre souffrance psychique, valeur personnelle et qualité musicale.

L'enjeu est donc à la fois individuel, pédagogique, institutionnel et culturel : mieux nommer les troubles, permettre aux musiciens de demander de l'aide plus tôt, sensibiliser les enseignants et les institutions, et favoriser un environnement musical où la vulnérabilité psychique puisse être entendue sans honte.

Cette conférence souhaite ainsi contribuer à une culture musicale plus lucide, plus humaine et plus protectrice, où la parole sur la santé mentale devient possible, et où le soin peut redevenir compatible avec la vocation artistique.

Présentation des orateurs

Iris Guémy, violoncelliste

Iris Guémy est une violoncelliste éclectique franco-suédoise, diplômée du Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris où elle obtient son Master en 2021 dans la classe de Raphaël Pidoux. Membre de l'orchestre historiquement informé Balthasar Neumann (Thomas Hengelbroc), elle joue dans les salles les plus prestigieuses d'Europe : Philharmonie de Berlin, Opéra Garnier, Théâtre des Champs Elysée, Elbphilharmonie, Hamburg, Palau de la musica Catalana de Barcelone, etc. Elle est également très appréciée en musique de chambre, invitée dans des festivals tels que Le Festival de Saint Paul de Vence, Le Festival de la Vézère, Les Jeudis musicaux de Royan… En parallèle, Iris écrit des chansons et cherche à donner un sens nouveau à la musique classique au travers, entre-autre, le mélange des disciplines et des genres. Récemment, elle a co-créé un spectacle musical autour du trio Dumky de Dvorak. Lors de son parcours au CNSMDP, elle s'est intéressée aux troubles anxieux et aux Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) chez les musiciens, et souhaite œuvrer pour leur déstigmatisation au sein du milieu musical.

Benoît Bayle, psychiatre et musicien

Psychiatre et docteur en philosophie, chef du service universitaire de psychiatrie périnatale à l'EPS Barthélemy Durand (Étampes), past-président et chargé d'édition de la Société Marcé Francophone, Benoît Bayle est spécialisé en psychiatrie périnatale et en psychologie de la procréation humaine et de la grossesse. Également logothérapeute, il s'intéresse tout particulièrement au traitement des phobies et des TOC par l'intention paradoxale. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dans ces domaines. Porteur du projet Psy-Eval soutenu par l'ARS Ile-de-France, il milite pour un meilleur repérage des troubles psychiques grâce à des dispositifs numérisés. Musicien, il pratique la flûte traversière avec passion et donne régulièrement des concerts au côté de musiciens professionnels pour des programmes de musique baroque ou classique sur instruments d'époque.

SPECTACLE MUSICAL (entrée libre)

Avec le soutien de la CAESE

« Do Ré Mi Fa TOC ! »

ou *Les intentions paradoxales*

par Iris Guémy

Le dimanche 18 octobre 2026, à 17 heures,

Centre de loisirs Valnay (près du Château de Valnay)
16, sentier de Valnay, 91150 Étampes

Présentation du spectacle

Dans ce spectacle musical en partie autobiographique, Iris Guémy donne voix et corps à l'expérience intime d'une jeune violoncelliste brillante, admise au CNSM, haut lieu de l'excellence musicale. Tout semble alors s'ouvrir devant elle : la promesse d'une carrière, l'exigence du travail, l'idéal de la beauté sonore. Mais peu à peu, la pression devient insoutenable.

Son personnage voit surgir un trouble obsessionnel centré sur la pratique instrumentale, accompagné d'une anxiété sociale envahissante. La peur de jouer faux, la peur du regard des autres, la peur de ne pas être à la hauteur viennent peu à peu parasiter chaque geste musical. Ce qui était langage, élan et joie devient contrainte, menace, enfermement. Sur scène comme dans les salles de cours, elle se « pétrifie » : le corps ne répond plus, l'instrument devient étranger, la musique elle-même se transforme en bagne.

Face à cette souffrance, l'incompréhension de certains professeurs aggrave encore la blessure. Là où il faudrait reconnaître un trouble psychique, soutenir, orienter, soigner, le discours de l'exigence et de la volonté ne fait qu'accentuer la perte de confiance. La jeune musicienne s'enfonce alors dans la solitude, honteuse de ne plus pouvoir faire ce pour quoi elle a tant travaillé.

Mais le spectacle n'est pas seulement le récit d'un effondrement. Il raconte aussi la possibilité d'un chemin de soin, de compréhension et de reconstruction. Le jour où la souffrance est enfin reconnue pour ce qu'elle est, une issue devient possible. La musique peut alors cesser d'être un lieu de persécution pour redevenir peu à peu un espace de liberté.

À travers le jeu, la parole et la musique, Iris Guémy propose une œuvre forte, sensible et nécessaire sur la santé mentale des musiciens. Elle met en lumière ce que l'excellence artistique peut parfois produire de violence invisible, mais aussi la puissance réparatrice de la reconnaissance, du soin et de la parole partagée.