

# Apprivoiser le trac Mieux gérer les blocages

*Le trac constitue une difficulté pour de nombreux musiciens. Il se manifeste souvent par une charge émotionnelle négative qui perturbe la concentration, altère la qualité du jeu et freine l'élan musical. Ce cours propose d'aborder le trac, ou divers blocages avec l'instrument, non comme un obstacle à éliminer, mais comme un point d'entrée vers une meilleure connaissance de soi. À travers la pratique de la séquence EFT (Emotional Freedom Techniques), il devient possible d'identifier, d'accueillir et de transformer ces émotions perturbantes.*

## Compétences

### 1. Identifier et objectiver le trac ou l'inhibition dans le corps

- Repérer les manifestations corporelles.
- Décrire précisément les sensations physiques associées.
- Identifier et nommer la qualité des émotions présentes (peur, angoisse, colère, blocage, honte, etc.).

### 2. Observer une situation précise

- Visualiser une situation concrète.
- Décrire le comportement associé de manière précise.

### 3. Formuler la problématique selon EFT

- Mettre en mots la situation choisie, en intégrant les éléments corporels et émotionnels dans la formulation.

### 4. Réaliser la séquence EFT

### 5. Évaluer et intégrer les transformations

- Mesurer l'évolution de la charge émotionnelle.
- Intégrer les effets dans la pratique instrumentale et les situations du quotidien.



**4x 1h30**  
**88€**



**3 août 2026**  
**+6 août**  
**+10 sept.**  
**+17 sept.**  
**17h30-19h**



**Prérequis**  
*Aucun*



**Matériel**  
**indispensable**

- *Matériel envoyé avec la confirmation du cours*

S'inscrire



EDITIONS  
PSALMOS

**Publications** ■ **Cours et sessions** ■ **Formation en ligne** [www.psalterion.info](http://www.psalterion.info)

Éditions Psalms ■ Catherine Weidemann ■ Weingartenstrasse 48/1 ■ 72517 Sigmaringendorf ■ Allemagne  
info@psalms.com ■ 0049 177 488 20 42 ■ Infos sous réserve de modifications ■ Version : 14.04.2026