**Comment déconnecter après le travail? Chanteur, comédien, danseur et musicien racontent l'après-spectacle**

Publication: 03/08/2015 06h48 CEST Mis à jour: 03/08/2015 22h23 CEST



## DÉCONNECTER POUR RESPIRER - Un tonnerre d'applaudissements et le rideau se ferme, le spectacle est terminé. Après être monté sur scène, il faut maintenant en descendre. Comédiens, chanteurs, musiciens, danseurs, qu'ont-ils en tête après avoir partagé un moment aussi intense avec leur public?

Pour le troisième volet de [notre série sur "l'après"](http://www.huffingtonpost.fr/2015/07/15/recuperer-apres-sport-conseils-coachs_n_7769796.html?utm_hp_ref=france), plusieurs artistes ont accepté de nous raconter comment se faisait la transition entre les émotions apportées par la scène et la solitude de la chambre d'hôtel.

**Matthieu Benigno, comédien et musicien**

"Je suis toujours assez content quand le rideau se baisse. J'entends les applaudissements et je me relâche, et ce, même si le spectacle ne s'est pas complètement passé comme je l'espérais. Je n'ai qu'une envie, aller voir les personnes que je connais dans le public, mes amis, ma famille ou d'autres professionnels. J'aime échanger avec eux sur ce qu'ils viennent de voir.

Mais avant cela, je discute avec les autres acteurs de la troupe de notre représentation. Dans notre loge commune, on se démaquille, on se change tout en parlant. J'ai besoin et envie de parler à ce moment-là. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je n'ai jamais fait de spectacle solo, j'aime vraiment l'ambiance de troupe. Ensuite, on va souvent boire un verre et dîner tous ensemble.

Matthieu Benigno au clavier dans la pièce *Ciel, mon placard*

Puis, vient le moment où je me retrouve seul à l'hôtel, ce n'est pas désagréable du tout. En tournée, dans ma chambre d'hôtel, je ne me couche jamais tout de suite. Je passe un petit moment à consulter mes mails, à appeler ma copine, je prends un peu de temps pour moi. Étrangement, je me rends compte que je dors bien mieux après une représentation que pendant les répétitions et les créations de spectacles où je ne peux m'empêcher de réfléchir."

*Matthieu Benigno sera à l'affiche de*[*Ciel, mon placard, au Théâtre du Rond-Point à Paris à partir du 17 septembre*](http://2015-2016.theatredurondpoint.fr/saison/fiche_spectacle.cfm/213569-ciel__mon_placard.html)

**Nadia Roz, humoriste**

"Les applaudissements du public sont un vrai cadeau, c'est un des plus jolis moments. Avant de retourner dans ma loge, je vais remercier les techniciens. Ensuite, je débriefe toute seule dans ma tête. Je prends des notes sur un petit carnet. Je veux me souvenir du rire de telle personne du public ou de cette vanne qui n'a pas fait autant rire que la veille.

J'écris aussi avant de monter sur scène sur les raisons qui me poussent à jouer ce soir-là. C'est une astuce d'une professeure de théâtre qui permet de se remotiver certains soirs plus difficiles que d'autres.

Je n'ai pas un vrai costume de scène mais j'ai une tenue que je ne porte que pendant mes spectacles. Après le spectacle, je l'enlève, je me démaquille et me passe un coup d'eau sur le visage. C'est un moment important. Je redeviens Nadia. Cela me permet de revenir doucement à la vraie vie. Être sur scène et faire rire des gens, c'est un grand plaisir, mais ce n'est pas naturel comme situation.

La plupart du temps, je suis aussi contente que fatiguée. La pression se relâche. L'adrénaline met une ou deux heures à retomber complètement. Cette descente me fait me sentir comme dans un cocon. Si je suis à Paris, je rentre chez moi, seule. Je vérifie que mon fils est bien endormi et je passe un peu de temps devant la télé ou sur Internet. Quand on est dans une troupe, on ne connaît pas cette solitude, c'est agréable aussi. Mais tourner seul, ça a ses avantages, face au public, le plaisir est démultiplié."

*Nadia Roz sera à l'affiche de*[*l'Apollo théâtre à partir du 17 septembre pour son one woman show*](http://www.nadiaroz.com/?m=dates)

**Jean-Baptiste Jourdin, violoniste à**[**l'orchestre national du Capitole de Toulouse**](http://onct.toulouse.fr/musiciens)

"La plupart du temps, quand le rideau tombe, c'est le sentiment du travail bien fait qui prédomine. Quand on joue dans un orchestre comme le mien, on souffre beaucoup moins de la pression qu'un intermittent du spectacle. Les concerts s'enchaînent et avec eux, une certaine "routine" (dans le bon sens du terme) s'installe. Quand le concert est terminé, on commente notre prestation en quittant la scène et la discussion se poursuit dans notre loge commune.

Je ne suis jamais seul et c'est un vrai avantage. En plus, nous avons à Toulouse un public très fidèle. Après les concerts, nous nous retrouvons souvent pour boire un verre, c'est presque une troisième mi-temps! On y parle de tout et pas seulement de ce que l'on vient de jouer. Quand on fait des dates à l'extérieur, l'émotion n'est pas la même. On représente Toulouse. J'ai alors l'impression que l'on met plus de temps à sortir de la représentation, la pression est plus présente."

**Amir,**[**auteur compositeur interprète**](http://amirofficiel.com/)**et ancien candidat de The Voice 3**

"En sortant de scène, je suis très fatigué. Je me dépense beaucoup. Mais l'épuisement physique va de paire avec un grand sentiment de satisfaction. Les soirs de concerts, je m'endors toujours très rapidement. Je ne suis pas très boite ou after, vous ne me trouverez pas là-bas après mes concerts. Je ne suis pas à l'aise dans ce genre d'ambiance où il y a beaucoup de bruit. La fin de mes concerts c'est toujours le moment où je me dépense le plus. Alors, juste après, j'ai besoin de cinq minutes pour décompresser seul dans ma loge pour reprendre mon souffle. À quoi je pense à ce moment-là? Impossible à dire, c'est un moment très fort où tout se bouscule dans ma tête.

Mon manager vient ensuite me féliciter mais il ne s'attarde jamais. Il reste devant ma loge pour que les gens qui ont réussi à se faufiler en coulisses n'y rentrent pas. Après cinq minutes, je ressors et je vais signer des autographes et prendre des photos avec les fans qui sont restés. C'est un exercice qu'on pourrait penser lassant mais en fait j'aime beaucoup ça. Certaines fois, ces séances d'autographes durent plus longtemps que le concert en lui-même!"

*Amir sera en concert le 12 août à Tel Aviv et son nouvel album sortira à la rentrée 2015*

**Marie Urvoy, danseuse**

"J'ai tendance à faire des spectacles très physiques. Pourtant dans ma spécialité, la danse contemporaine, le choix est assez vaste. Ainsi, quand le spectacle se termine, je suis contente, soulagée mais aussi fatiguée. En rentrant dans les loges, entre le démaquillage et la douche, on parle de notre prestation entre danseurs et parfois avec le chorégraphe.

Je ne m'étire pas beaucoup, je sais que ce n'est pas bien mais je préfère utiliser de l'huile d'arnica en cas de douleur. Entre les répétitions et le stress, j'ai simplement envie de m'asseoir et de laisser mon corps tranquille. Je suis une danseuse mais pas une sportive! Mais, c'est vrai, après le spectacle, j'éprouve du plaisir à avoir fait un tel effort physique.

Je suis solitaire et timide. J'aime partager la scène avec d'autres danseurs mais ensuite, j'ai vraiment besoin d'un moment seule. Je me repasse le film du spectacle, je décompresse."

*Marie Urvoy travaille entre autre avec*[*la compagnie Linga*](http://www.linga.ch/fr/accueil.php)

**Etienne Dumas, guitariste du groupe de hardcore métal**[**Black Knives**](http://weareblackknives.com/)

"La fin d'un concert c'est comme un alpiniste qui a réussi à gravir une montagne. On se dit, c'est bon, on l'a fait! En quittant la scène, quand on compare notre ressenti entre nous, on se rend toujours compte que même si on partage la même scène, on n'a ni vu ni vécu la même chose. C'est surtout vrai pour le batteur qui est en retrait par rapport à nous sur la scène.

On est comme des gamins en rangeant notre matos. Cette excitation met du temps à retomber. On a des courbatures et on ressent une vraie fatigue physique mais l'adrénaline nous aide à tenir. Pas de mal de tête ni de lassitude, quand on se produit dans des festivals, on enchaîne sur d'autres concerts, on se mêle au public. Le hardcore métal, c'est un petit milieu, on croise forcément quelqu'un qu'on connaît. Enfin, je crois que l'on pense surtout à l'étape suivante, à la prochaine scène.

Nous sommes un petit groupe avec peu de moyens donc on partage souvent des chambres d'hôtel. On n'est jamais seul. Un ami DJ me racontait combien il était difficile de gérer l'après set, la solitude quand on vient de mixer devant un large public. Nous, heureusement, cette solitude, on ne connaît pas!"

*Les Black Knives seront en concert à l'iBoat à Bordeaux le 18 août*

**Maude, auteure et interprète**

"La fin du concert c'est une récompense. C'est presque le meilleur moment quand le public te rend tout ce que tu lui as donné. Avant de retourner dans ma loge, je vais voir mon DJ pour faire un petit debrief. Ensuite j'ai besoin de 10 minutes pour décompresser et pour boire au calme. Après avoir chanté, je meurs de soif! Je me refais le film du concert, ce que j'ai réussi ou pas. C'est à ce moment-là aussi que je regarde les photos qui ont été prises pendant le concert par des personnes de mon équipe et par les fans sur les réseaux sociaux. Je mets à jour mon compte Instagram pour remercier le public qui s'est déplacé. Pendant ces moments-là, je ne suis jamais toute seule.

Je n'aime pas la solitude même si j'ai appris à l'apprivoiser car elle fait partie de ce métier, [j'ai même écrit une chanson sur le sujet](https://www.youtube.com/watch?v=C3RLJovtrwc). Quand cela me pèse trop, j'appelle mes proches. Après avoir signé des autographes et pris des photos pendant une vingtaine de minutes, je rentre me coucher. En tournée, comme cet été, il faut avoir une bonne hygiène de vie pour tenir le coup. Parfois, je bois un verre avec le reste de l'équipe mais rien de plus.