



---

# BULLER

## AVEC RENAUD CAPUÇON

*L'Hebdo* propose une série d'ateliers d'été, en s'appuyant sur le savoir ou l'expérience d'une personnalité. Cette semaine, le violoniste Renaud Capuçon partage sa découverte des bienfaits de ne rien faire. Cet homme hyperactif livre ses recettes pour buller, ralentir et tirer du repos de nouvelles forces créatives.

---

*Recueilli par Alice Le Dréau*  
*Photo : Patrice Normand/Leextra pour La Croix L'Hebdo*  
*Illustration : Loïc Sécheresse*

---



## POURQUOI LUI ?

Il faut voir Renaud Capuçon sur scène. L'archet est précis, rigoureux, la technique exemplaire. Sa passion du violon transpire dans ses gestes et cette façon qu'il a, souvent, de fermer les yeux en jouant. Entre Renaud Capuçon, 44 ans, et la musique, le compagnonnage dure depuis quarante ans. Une vie d'exigence et d'efforts, commencée dès l'enfance. Une vie en forme de mouvement perpétuel : des concerts, des avions, des répétitions, un agenda bouclé trois ans à l'avance. Renaud Capuçon est un homme pressé, dont le temps est compté. Après un premier rendez-vous annulé, nous avons dû aller en Suisse pour le rencontrer. Pourtant, ce bossueur acharné sait appuyer sur pause pour se ressourcer. Comment faire pour ne rien faire ? L'hyperactif sait se faire contemplatif... Pour son bien, mais surtout pour celui de son art.





QUENTIN BERTOUX / AGENCE VU



**quoi le verbe «buller» vous fait-il penser ?**

À un hamac, à la nature, au silence, à la contemplation. Au fait que dans trois jours, je pars en vacances... (cette conversation a eu lieu mi-juillet, NDLR) Buller, pour moi, c'est d'abord ralentir le rythme, ne rien prévoir, ne rien faire. Autant de choses que je pratique rarement. J'ai dû apprendre.

**Comment apprend-on à buller ?**

C'est mon épouse (la journaliste Laurence Ferrari, NDLR) qui m'a appris à prendre des vacances. Je donnais 150 concerts par an, passais ma vie dans les avions, je bossais, bossais tout le temps. Parce que j'aime ça et parce que je suis structuré intellectuellement comme ça. Le premier été après notre rencontre, en 2008, nous sommes arrivés dans notre location de vacances. Immédiatement je demande : « Alors, que faisons-nous ? » Et Laurence me répond : « Rien ! » J'étais en panique totale. Aujourd'hui, plus de dix ans après, c'est moi qui me retrouve à suggérer à mes élèves de passer du temps, l'été, à ne pas travailler. Je les invite à marcher, faire du sport, ne rien faire ou faire autre chose... En tout cas, à passer au moins quinze jours sans instrument. C'est très sain.

### En quoi ?

D'abord parce qu'on repose les muscles. On l'oublie mais jouer d'un instrument est un acte physique, aussi ! Et puis on détend le cortex, on arrête d'être en tension. S'arrêter repose le corps et la tête. C'est valable pour tous les métiers.

### Ils doivent être étonnés, vos élèves, lorsqu'ils entendent cela !

La première année, ils ont carrément cru à une blague. Ils feront ce qu'ils veulent, mais c'est important de se l'entendre dire. Moi j'aurais aimé, étant jeune, que mes profs me le conseillent. Bon... Ils me l'ont peut-être dit et je n'étais pas prêt à l'entendre. (*Il sourit.*) Lâcher prise est toujours difficile à accepter. Mais j'insiste et je dis à mes élèves que s'octroyer une pause ne peut qu'être bénéfique pour la pratique, parce que les moments où l'on ne fait rien peuvent aussi se révéler créatifs.

« On prend goût à la paresse, quand elle est féconde ! »



#### Le « Vicomte de Panette »

Depuis 2005, Renaud Capuçon joue sur un violon Guarnerius de 1737, surnommé le « Vicomte de Panette », du nom de l'un de ses premiers propriétaires. D'une valeur inestimable, cet instrument fut notamment le violon attribué d'Isaac Stern pendant un demi-siècle.

### De quelle manière ?

Parce que les pensées vagabondent et peuvent devenir des projets. Personnellement, je sais que cet été, je vais beaucoup beaucoup buller et que grâce à cela, plein d'idées vont surgir. Buller, c'est la porte ouverte à l'imaginaire et l'introspection : on débranche et on s'ouvre à des choses nouvelles, inattendues. Le cerveau est plus réceptif à des découvertes qu'il n'aurait pas repérées le reste de l'année, noyées dans le tempo de dingue de nos vies.

### Quand vous vous êtes enfin autorisé à buller, quel a été le déclic qui a chassé la « panique » dont vous parliez tout à l'heure ?

Arrêter de culpabiliser ! Ça a tout dénoué. C'est terrible, la culpabilité !

### Pourquoi culpabilise-t-on au moment de buller ? Parce qu'on se retrouve pris entre deux forces contradictoires.

D'un côté, l'habitude d'aller vite, d'être performant, toujours dans l'action, de faire plusieurs choses à la fois ; et en parallèle, l'envie et le besoin de ralentir. C'est paradoxal. Alors il faut l'évacuer, cette culpabilité ! Et se dire que buller, ce n'est pas faire preuve

de paresse, dans le sens péjoratif du terme. Ce n'est pas synonyme d'ennui. C'est se reposer, se ressourcer. Et, encore une fois, c'est nécessaire.

### Mais comment se défaire de cette culpabilité ? Vous par exemple, combien de temps cela vous a-t-il pris pour la gommer ?

Oh, honnêtement, ça s'est fait assez vite ! On prend goût à la paresse, quand elle est féconde ! (*Il rit.*) Pendant deux jours j'étais un peu perdu, j'errais comme ça... (*Il mime quelqu'un de pétrifié.*) Mais en fait, je me suis rapidement rendu compte des aspects positifs de la chose, non seulement pour moi mais aussi pour le violon, pour toutes les raisons dont je vous parlais juste avant ! Or, quand je découvre quelque chose qui a un effet bénéfique sur ma manière de jouer de la musique et de l'exprimer, je la théorise et j'en fais un principe de vie. J'ai donc théorisé les vacances et l'arrêt du violon comme un moment de repos aux multiples bienfaits. Principe que je mets en application quinze jours en été, donc. L'hiver également. Et j'essaie même de l'exercer à d'autres moments de l'année, sur des périodes plus courtes. Un jour, deux jours durant lesquels je ne vais pas toucher une seule fois l'instrument !

### Vous ne perdez vraiment rien en technique ?

Si on s'arrête six mois, oui. Quinze jours, non. La première année de ma rencontre avec Laurence, j'ai stoppé quinze jours. L'année suivante, trois semaines. Je pourrais, je crois, pousser jusqu'à quatre semaines, mais au-delà... J'ignore ce qui se passerait. Mais je pense que le violon me manquerait trop ! Ce qui est génial, c'est que s'arrêter rend la reprise encore meilleure ! Comme quand vous faites le Carême. Vous ne buvez pas de vin, renoncez au chocolat pendant quarante jours. Mais alors, quand vous vous y remettez, la première gorgée de vin, le premier carré de chocolat prennent une saveur hallucinante !

### À quoi ressemble le premier coup d'archet, quand vous reprenez ?

Le premier jour de concert, après les vacances, la remontée sur scène c'est, c'est... fou ! On a le trac un peu plus, on se retrouve face à l'inconnu. Moi je pousse la théorisation du lâcher-prise jusqu'à ne pas toucher un violon jusqu'à la veille de la rentrée. Là encore, j'y suis allé par étapes. La première année j'ai rejoué trois jours avant. L'année suivante, un jour et demi avant. Évidemment, à ce moment-là, je ne programme pas un concerto de Brahms ou de Beethoven ou un nouveau morceau, mais plutôt des œuvres que je connais bien, pour revenir dans le bain en confiance, en douceur. Le jour où je reprends mon violon, il y a un bonheur retrouvé. On redécouvre la sonorité, avec l'impression que l'instrument s'est reposé. Vraiment. Quand je raconte cela à mes potes musiciens, ils me disent : « Mais tu es fou ! Tu vas voir quand tu vas te remettre à jouer ! » Mais en fait non. Je ne vois que du positif dans cette coupure.

### Concrètement, que faites-vous quand vous ne faites rien ? Comment bien buller ?

En modifiant son rapport au temps. Moi par exemple, ça commence par ne pas mettre de réveil. Pouvoir se réveiller quand on veut est un luxe. En temps normal, chez moi, durant l'année, le réveil sonne entre 5 heures et 6 heures quand il y a des trains ou des avions à prendre – ce qui se produit toutes les semaines. Quand les concerts ont lieu à Paris, le réveil sonne rarement après 7 heures. 7 h 45 au grand grand max, sachant que mon fils petit-déjeune à 8 h 15 !

### Et donc, une grasse matinée, c'est un réveil à...

Dans les faits, je ne dors jamais jusqu'à 11 heures, mon organisme n'y est pas habitué. Parfois je me réveille même plus tôt que d'habitude, tellement j'ai hâte de profiter de la journée. Les matins d'été, se réveiller à 6 heures, avec la lumière du soleil qui filtre par les persiennes, quel délice ! Et ce plaisir de savoir qu'on a une longue journée devant soi pour buller ! Buller, pour moi, ce peut être faire des choses tout à fait ordinaires. Redécouvrir le quotidien. Aller au marché, acheter des journaux. Décider, les courses et les journaux sous le bras, de prendre un café et de s'installer en terrasse. Tous ces plaisirs qu'on ne se permet pas durant l'année, par manque de temps. Buller, c'est vivre sans horaires, sans contrainte, se poser avec de bons bouquins (stockés tout au long de l'année en prévision), se mettre à lire, à un moment, lever la tête et demander : « Quelle heure est-il ? » Et en entendant la réponse, se dire qu'on n'a pas vu le temps passer. Je recommande aussi chaudement les siestes en plein air. Au réveil, c'est presque une deuxième journée qui commence.

### Buller, c'est improviser, en somme ?

Improviser oui ! Là encore, un luxe qui n'arrive qu'en vacances. Quoique... Je vous dis ça mais en en parlant, je me rends compte que je suis capable – ce qui me semble dingue pour quelqu'un comme moi – d'avoir des journées monstrueusement remplies, tout en réussissant à m'accorder quand même une heure par-ci par-là. Si un élève annule un cours, si un rendez-vous est reporté, par exemple. Dans ces cas-là, j'ai l'impression d'être un gamin qui fait l'école buissonnière ! C'est grisant. Il faut se réserver des plages à soi.

### Le numérique, les écrans, les réseaux sociaux, vous coupez ?

Pas complètement. Même si je suis conscient qu'avec toute cette hyperconnexion qui envahit les journées, même les nuits parfois, couper devient presque une forme de désintoxication. Les réseaux sociaux, je m'en passe sans trop de peine, l'été. En revanche, je continue les mails.

### Parce que c'est dur de décrocher ?

Non, je pourrais. Mais le mail me connecte à toutes mes activités. Les festivals, les concerts... Il y a quand même un côté fonctionnel. D'autant

plus quand on programme très à l'avance : en ce moment, je me projette sur 2022, 2023. Donc ça ne s'arrête jamais complètement. Par contre, c'est vraiment en sourdine.

### C'est-à-dire ?

Le mail, le téléphone, je réponds, mais pas tout de suite. Je m'autorise à attendre quelques heures, quelques jours parfois. Buller, ce n'est pas forcément se déconnecter de tout, ça peut simplement signifier modifier son rythme et réapprendre la patience.

### La musique est un moyen de détente, pour beaucoup de personnes. Vous, c'est votre métier. En écoutez-vous quand vous ne travaillez pas ?

Pas systématiquement. J'ai déjà passé des vacances en décrochant totalement, sans une note de musique ! La musique, je ne peux de toute façon

« Buller pour moi, ça peut être faire des choses tout à fait ordinaires. Redécouvrir le quotidien. »

pas l'écouter de manière passive, j'ai toujours un regard, une oreille professionnelle. Je n'écoute jamais de violon, par exemple, ça me rappelle trop le boulot ! (*Rires.*) Une seule exception : Bach. Parce que ça me nourrit, comme une perfusion. Bach, je peux lancer un titre en faisant autre chose en même temps. Je recommande donc du Bach, même en vacances ! Le jazz aussi est une bande-son hautement recommandable pour buller.

### Pensez-vous quand même musique ? Comme quelqu'un qui garde ses dossiers en tête, même loin du bureau ?

Oui, bien sûr, les notes flottent dans la tête, je visualise des partitions, j'en lis, j'emporte dans la valise des ouvrages liés à la musique. Mais j'aime de plus en plus écouter le silence.

### Comment ça s'écoute, le silence ?

Ça s'apprend, avec les années. On découvre qu'il y a de l'épaisseur, dans le silence. Non ! Pas de l'épaisseur. De la... densité, plutôt. La densité du silence, c'est entendre ses pas dans l'herbe, dans le sable, être attentif aux chants des oiseaux, aux craquements... Tous ces bruits qui relient à la vie en fait ! Tous ces sons qu'on n'entend pas forcément



**Renaud et Jean-Sébastien**  
Renaud Capuçon a enregistré l'année dernière, en duo avec le jeune pianiste David Fray, quatre sonates pour violon et clavier de Jean-Sébastien Bach, dans un très beau disque paru chez Erato.  
*Bach Sonatas*, Erato, 7 €.

en temps normal parce qu'on ne se rend pas assez disponible... Le silence, pour moi, devient de plus en plus un objet de contemplation.

**Pour Aristote, plus la faculté de contempler est grande, plus le bonheur est proche...**

Oui, la contemplation est une expérience presque... spirituelle. Savourer un paysage, la nature, l'immobilité, c'est reprendre son souffle. On se sent aligné, en phase. Remis d'aplomb.

**Vous méditez ?**

Des amis me suggèrent de m'y mettre. Mais je n'en ressens pas le besoin. Je suis croyant et la prière est pour moi méditation. Je suis musicien et la musique est pour moi méditation.

**Un paysage idéal, alors, pour se sentir aligné ?**

Les Alpilles, par exemple, font cet effet-là. Le lac Léman aussi. Quand je viens donner des

cours, sans rendez-vous : eh bien je gérais ces douze heures n'importe comment. À trop avoir de temps, j'en ai sans doute gâché, à cette époque. Je faisais 10 000 choses, j'étais tout le temps stressé. J'avais peur de rater l'avion, le train, de me présenter en retard aux concerts... Quand je lisais un livre, je chantais dans ma tête le concerto que je répétais, je n'étais pas concentré. Résultat : j'avais du temps mais j'étais crevé. Mais quand votre temps disponible se réduit, un quart d'heure, une demi-heure deviennent quelque chose d'important. La vie prend un cachet incroyable car chaque minute devient précieuse et vous la vivez vraiment. Un quart d'heure avec quelqu'un devient un quart d'heure qualitatif.

Mon fils m'a dit une fois : « *Tu es là mais sans être là, papa.* » C'est vrai que j'avais la tête ailleurs quand il me parlait. Ça m'a marqué. Tout l'enjeu est d'être là. Vraiment là. Avec les années, plus j'ai d'activités, plus je suis zen. J'imagine que c'est dû au fait de vieillir, de devenir parent. On se connaît mieux, on se raisonne, on priorise ce qui est important et on maîtrise mieux ses angoisses.

**Vous êtes musicien, chef d'orchestre, directeur artistique de festivals, enseignant. Pourquoi faire tant de choses ? Pourquoi nous agissons-nous sans cesse ?**

Par peur de l'ennui, du temps qui passe ? C'est sans doute le cas chez certains. Chez moi, c'est d'abord par atavisme familial. J'ai toujours vu mon père, fonctionnaire dans l'administration des douanes, travailler énormément. Je l'entends encore nous dire, à mon frère, ma sœur et moi : « *Plus tard, je n'ai pas le temps.* » Il ya une question d'éducation judéo-chrétienne aussi. Celle qui vous dit « *Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front* ». Et puis c'est sans doute ma nature.

**Aucune peur de l'ennui, donc, chez vous ?**

Quand j'étais jeune, c'était clairement par peur du vide. Je répétais, je répétais. Cinq heures, six heures par jour, encore et encore... Jusqu'à m'arracher la peau du menton et des doigts. J'en saignais. Aujourd'hui, est-ce que je ressens la peur du temps qui passe ou de ma propre finitude ? Non, je n'ai pas peur de la mort. Je suis assez paisible par rapport à ça. Je sais que ça va arriver – le plus tard possible, hein ! (*Il rit.*) – et ce n'est pas une angoisse existentielle. Non, la vraie raison, c'est, sincèrement, la passion de la musique. J'ai parfois l'impression qu'il me faudrait 15 vies pour accomplir tout ce que j'ai envie de faire. Aimer ce qu'on fait, son métier, c'est quand même un puissant moteur, qui pousse à s'investir.

**Vous aimeriez des journées plus longues ?**

Ah oui ! Donnez-moi des journées de 48 heures, et je signe tout de suite. Je les remplirai !

« Ralentir et ne rien faire ne restent une liberté que si cet arrêt est volontaire. »

master class en Suisse, même après huit heures d'enseignement, et un lever à 5 heures du matin pour prendre le train, se retrouver sur les bords du Léman, ça aligne, et toute la fatigue s'évapore.

**C'est un sentiment de plénitude ?**

Oui. Qui peut se jouer à pas grand-chose et ne durer que quelques secondes. Pas besoin de se trouver dans un paysage de rêve pour le ressentir d'ailleurs. Il suffit parfois d'un rayon de soleil tombant dans un jardin, au bon moment, de l'ombre d'un platane. Et si en plus vous êtes à ce moment-là entouré des gens que vous aimez... Moi, dans trois jours ! (*Ses yeux rient.*)

**Vous parlez souvent du temps. Le temps est-il un ennemi ou un ami ?**

Un ami ! Il faut en faire son meilleur ami, le dompter. Si le temps devient un ennemi, c'est un cauchemar. Le quotidien s'en retrouve trop bousculé.

**Mais comment ça se dompte, le temps ?**

Avec le temps, justement. Pendant deux ou trois ans, à la fin de mes études, il m'est arrivé de disposer parfois de journées entières sans

**Professeur Capuçon**

Renaud Capuçon donne régulièrement des master class en Suisse, notamment au prestigieux conservatoire de Lausanne et à l'Académie internationale de musique Yehudi-Menuhin, située à Rolle, non loin du lac Léman, dont il est également le directeur artistique.



ANTHONY HARVEY/GETTY IMAGES/AFP

**Vous avez commencé le violon à 4 ans. Entre les cours de musique, l'école, le ski, les vacances organisées autour de stages, avez-vous le souvenir de vous être ennuyé, enfant ?**

J'imagine que j'ai dû lancer un « *Je m'ennuie* », de temps à autre. Mais, j'avoue, ça a été périphérique. Aujourd'hui encore, d'ailleurs. Je ne m'ennuie jamais.

**Votre fils de 9 ans vous ressemble-t-il, dans son rapport au temps ?**

Pas du tout ! Il est très actif, déborde d'activités, mais montre un sens du lâcher-prise bien plus aigu que je ne l'avais à son âge. Il sait parfaitement se réserver des moments de pause, repousser des devoirs à faire, par exemple, en disant « *Ah non, papa, pas maintenant, plus tard, c'est le week-end.* » (*Rire.*) Ça aurait été impensable pour moi.

**Quand vous le voyez, avez-vous des regrets par rapport à votre propre jeunesse ? Auriez-vous aimé profiter davantage de la vie ?**

Oui et non. (*Il réfléchit.*) Très franchement, j'ai tellement été poussé par ma passion... C'est comme si j'avais su, au fond de moi à l'époque, que plus j'irais vite, plus je serais heureux en musique. Je ne l'ai même pas vécu comme un sacrifice. C'était plus un investissement sur l'avenir, qui en plus était récompensé à chaque fois par des rencontres avec des musiciens extraordinaires, la découverte d'œuvres et de compositeurs. Ça valait tous les efforts.

**Pendant le confinement, vous avez dû, comme beaucoup de Français, vous mettre à l'arrêt. Forcé, cette fois-ci. Comment l'avez-vous vécu ?**

Je voyais les mails professionnels tomber dans ma boîte. 77 dates annulées ! J'ai sorti mon agenda, j'ai barré toutes les pages d'un coup, avec l'impression de me noyer. Au final, j'ai réussi à trouver du positif dans cet arrêt contraint : avoir pu profiter de mes proches, moi qui suis absent 200 jours par an ; dormir dans le même lit tous les soirs, du jamais-vu depuis mes 12 ans ; être avec mon fils, lui lire une histoire, jouer au foot avec lui ; utiliser ces heures pour une introspection sur le sens de mon métier. Mais je suis un privilégié. Les musiciens ayant du mal à payer leur loyer, les concertistes, les orchestres qui ne savent pas encore quand leurs concerts reprendront... ne vous diront pas la même chose. Ce confinement fut avant tout un grand vertige. Mais aussi le rappel que ralentir, ne rien faire ne sont une liberté et une chance que si cet arrêt est volontaire et qu'on peut se le permettre.

**Vous racontiez avoir théorisé les bienfaits du repos. En fait, on a l'impression que même quand vous bullez vous gardez le contrôle...**

Je suis structuré comme ça. Il me faut anticiper toujours. Même quand je bulle, je garde

la conscience du temps, pour avoir un coup d'avance. Buller demande de l'organisation en amont. En tournée, je vais par exemple rentabiliser le fait d'être seul pour travailler un maximum afin de me libérer, pour les miens, une fois de retour. Je travaille beaucoup pour mieux savourer ensuite. En août, au moment de la reprise, j'aurai deux soirs sans concert. J'apprécie à l'avance ces soirées libres. J'ai aussi bloqué une semaine en octobre. Incroyable, non ? Vous voyez, quand je vous disais qu'on prend goût au « bullage » ! (*Rires.*) J'emmagasine ces bons moments, car en novembre, à nouveau aspiré par le quotidien, je repenserai à ces parenthèses. D'ailleurs, avec ma femme, quand nous finissons des vacances, nous prévoyons déjà les suivantes. Le repos est comme un carburant. Il offre une énergie salvatrice pour la suite ! S'arrêter, mais pour mieux repartir. 🍷



La semaine prochaine :  
**RACONTER AVEC MURIEL BLOCH**