"Je ne pensais pas que cela allait être aussi dur" : la déprime post-concert qui frappe les fans après les tournées de Bad Bunny et The Weeknd

écouter (2:55)

L'art de Marion
Marion Pepin

À l'issue des concerts de The Weeknd ou de Bad Bunny, de nombreux fans racontent sur les réseaux sociaux un profond sentiment de vide. Un phénomène baptisé "déprime post-concert", bien réel.

lire plus tard
commenter

Rédaction : Marion Pepin
Radio France

Publié le 23/07/2026 09:47 | Mis à jour le 23/07/2026 09:47
Temps de lecture : 3min

Le chanteur portoricain Bad Bunny se produit sur scène au stade Téléaérien dans le cadre de sa tournée mondiale, à Marseille, dans le sud de la France, le jeudi 23 juillet 2026. CLEMENT MAHOUDEAU / AFP

Après les concerts de The Weeknd, organisés du mercredi 9 au dimanche 12 juillet au Stade de France, puis ceux de Bad Bunny la semaine dernière, les réseaux sociaux se remplissent de vidéos d'internautes qui racontent tous le même chose : ils ont le blues.

Ce phénomène porte même un nom : la déprime post-concert. Sur TikTok, certains se filment à la sortie des salles, l'air complètement perdu. D'autres fondent en larmes, seuls au fond de leur canapé sous cette reprise dramatique de la chanson Piel de l'artiste Mauvais Ojo.

Watch now

@jm_adventurecanbetrue!
Je suis en gouine pci mais 😭 #humour #pile #badbunny #concert
son original - sara.music.off

Les internautes décrivent un sentiment de vide, une profonde tristesse. Et dans toutes ces vidéos, la même question revient : comment reprendre une vie normale après avoir vécu ce qu'ils considèrent comme le meilleur concert de leur vie ? Comment retrouver à la réalité ?

Le blues de l'après-concert

Ce phénomène a connu un véritable pic en juillet, à la suite des concerts de l'artiste portoricain Bad Bunny, à Paris et à Marseille. "L'après-concert est très dur, je ne pensais pas que cela allait être aussi dur, je ne sais pas ce qu'il a intégré dans ses concerts pour que l'on soit dans cet état-là, mais c'était vraiment le concert d'une vie", confie une internaute en larmes.

Watch now

@littlehongkongkiddo!
Ces derniers mois, la musique a été un véritable refuge. Elle m'a appor ...See more
BAD BUNNY INSTRUMENTAL - [NODM] #d Fans On Me

Sous ces vidéos, des milliers de commentaires de fans expliquent vivre exactement la même chose. Ce coup de blues, que l'on appelle aussi la déprime post-concert, est un véritable phénomène étudié par plusieurs chercheurs et psychologues.

Un concert, surtout lorsqu'on l'attend depuis des mois, parfois même plus d'un an, constitue un véritable concentré d'émotions : il y a notamment l'attente, l'excitation, les discussions entre amis pour choisir sa tenue, l'énergie de la foule le jour J, la musique, l'ambiance, les chants repris à l'unisson. Les spectateurs y vivent une expérience particulièrement intense, hors du quotidien. Pendant deux ou trois heures, le cerveau est en ébullition. S'libère de la dopamine et des endorphines, ces neurotransmetteurs associés au plaisir, à l'euphorie et à l'excitation.

Retour brutal à la réalité

Et puis, d'un coup, tout s'arrête. Les lumières se rallument. Le lendemain, c'est le retour à la vie de tous les jours et toutes ces émotions fortes ressenties la veille retombent. Ce contraste peut provoquer une véritable sensation de vide : on se sent fatigué, déjà nostalgique et tout paraît plus fade, plus ennuyeux. Cela peut durer quelques heures, quelques jours, voire plusieurs semaines.

Sur les réseaux sociaux, les internautes ne se contentent pas de raconter leur expérience : ils s'entraident aussi. On y trouve de nombreux conseils pour surmonter cette déprime. "Je me pose, je reprends mon téléphone et je regarde toutes les photos et vidéos que j'ai prises pendant le concert. Ça m'aide à profiter en moment où je me dis : et mince, je ne sais plus quoi faire de ma vie maintenant", explique une fan.

Watch now

@lenabracadabra
Parce que je suis énormément sujette à la #déprimepostconcert et que ...See more
son original - lea (Taylor's Version) ♡

Beaucoup recommandent tout simplement d'attendre que cela passe et d'accepter ce coup de blues. D'autres, en revanche, choisissent une solution plus radicale : racheter des places pour une autre date de la tournée.

commenter
partager

Vous pouvez désormais **privilégier l'affichage des articles de franceinfo** dans les résultats de recherche Google. Comment ça marche ?
ajouter comme source préférée

Le Quotidienne Radio
Chaque jour, les vidéos les plus marquantes tendues sous matinale de la radio
Tous les jours
s'inscrire à la newsletter

les mots-clés associés à cet article
Réseaux Sociaux | Musique | Culture | Psycho - Bien-être | TikTok

contenus sponsorisés

Découvrez l'application franceinfo
Toute l'actu en direct et en continu, où et quand vous voulez
Sauvegardez vos articles à lire plus tard
Recevez les alertes uniquement sur ce qui vous intéresse
Télécharger l'application

:toute l'actu dès 7h30
Votre adresse e-mail
s'inscrire
France Télévisions utilise votre adresse e-mail pour vous adresser la newsletter "Cactus à 7h30" et elle est susceptible d'être personnalisée. Si vous incluant à vos newsletters, vous consentez également à l'utilisation de pixels de suivi et de liens traqués. En savoir plus
Notre politique de confidentialité