

**LE CHANT ET LA VOIX EN MUSICOTHÉRAPIE
POUR TOUT PUBLIC**

HAMID JARBOUI

MAÎTRE DE STAGE

DOCTEUR ISABELLE MARIE-BAILLY

Médecin phoniatre au Service ORL du CHR d'Orléans

Directrice de formation de Musicothérapie Expressions 45

MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45

Maison des associations, 46 ter rue Sainte Catherine

45000 Orléans

**Association Française de Recherche et Applications des Techniques Artistiques en
Pédagogie et Médecine**

Remerciements :

Je tiens à remercier tous les adhérents, de l'association, le groupe de "Cœur des Femmes Mixte", pour leur accueil chaleureux.

Je remercie également Michel Dietrich et Sylvain Guipaud pour leur soutien technique et pédagogique, et l'intérêt qu'ils m'ont porté tout au long de mon stage.

Je remercie l'ensemble des bénéficiaires des ateliers de Musicothérapie Expressions 45 et les membres du Club-GEM Passerelle 45.

Je remercie tout particulièrement ma tutrice de stage Madame Isabelle Marié-Bailly pour son encadrement, son écoute, sa bienveillance durant tout mon stage.

Table des matières :

Glossaire. p .5

Introduction. p 6

Présentation de l'association Musicothérapie Expressions 45

Partie I. p.7

Le projet associatif, les actions, les interventions de MUS'E

A/ Le projet associatif. p.7

B/ Les actions. p.8

1. Atelier de Musicothérapie. p8
2. Action des formations vocales. p8
3. Formations professionnelles. p10

C/ Planning hebdomadaire des interventions. p.11

1. **Lundi** : GEM Passerelle 45. p.11
2. **Mardi** : Maison de la Voix. p.11
3. **Mercredi** : Centre de Formation Professionnelle et Educative avec Rééducation Motrice (CFPERM). p.11
4. **Jeudi** : Conservatoire d'Orléans. p.11
5. **Vendredi** : a/ Maison des Arts et de la Musique d'Orléans. p.11
b/ Centre d'Animation Sociale Dauphine, Orléans. p.11
6. **Les samedis 09 Mars, 06 Avril, et 04 Mai 2013** : Stage de formation "Voix et Corps - Communication". p.11

Partie II. p 12

Voix et Corps en Art-thérapie.

1. **La voix humaine. p 12**
 - a) Types de voix et cordes vocales. p12
 - b) Physiologie et timbre vocal. p12
 - c) Mécanismes de vibration laryngée. p13
 - d) Pathologie de la voix. p13
2. **La voix au cours d'une vie. P 13**
3. **La voix et sa résonance. p 14**
4. **La voix et l'écoute. p 14**

Partie III. p 15

Déroulement de séance de prise en charge groupale avec GEM PASSERELLE 45.

1. **Présentation. p 15**
2. **Les problématiques inhérentes des adhérents du Club-GEM. p 16**
3. **Les objectifs thérapeutiques. p 16**
4. **Le déroulement des séances. p 17**

Conclusion. P 19

Annexes. p 20

Glossaire

DDASS : Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales.

DRAC : Direction Régionale des Affaires Culturelles.

ESAT : Etablissement et Service d'Aide par le Travail.

CFPERM : Centre de Formation Professionnelle et Educative avec Rééducation Motrice.

Phonèmes : Non masculin, élément sonore distinctif du langage. En phonologie, domaine de la linguistique, un phonème est la plus petite unité discrète ou distinctive. Un phonème est en réalité une entité abstraite, qui peut correspondre à plusieurs sons. Il est en effet susceptible d'être prononcé de façon différente selon les locuteurs ou selon sa position et son environnement au sein du mot.

Cadavre exquis : Le Dictionnaire abrégé du surréalisme donne du cadavre exquis la définition suivante : " jeu qui consiste à faire composer une phrase, ou un dessin, par plusieurs personnes sans qu'aucune d'elles puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes".

Le larynx : Le larynx est un organe situé au niveau du cou. Abrite les cordes vocales. Le larynx est issu du Grec *Laruns* : gosier. Il assume trois fonctions physiologiques : Une fonction respiratoire, un rôle dans la déglutition et l'organe de la production de sons.

ORL : Oto-rhino-laryngologiste, cette spécialité *est* consacrée à la physiologie et au traitement médical ou chirurgical des maladies des oreilles, du nez et de la gorge.

Phoniatry : spécialité consacrée au diagnostic et la prise en charge des troubles de la communication, de la voix, de la parole, de l'audition et de la déglutition.

Prosodie : C'est l'ensemble des phénomènes dits supra-segmentaux, c'est à dire échappant au découpage de la chaîne parlée en phonèmes, à savoir rythme, accent, intonations et quantité syllabique. Sur ce terrain, la prosodie est complémentaire de la phonologie. En musique vocale, on appelle aussi *prosodie* la manière dont sont mises en mesure et en rythme les syllabes du texte.

La scansion : Est proprement l'action de scander, marquer la mesure des vers, c'est-à-dire d'en analyser la métrique.

Mélopée : Chant, air monotone.

Animistes : De "animisme", religion attribuant une âme aux objets et aux phénomènes naturels.

Adorcisme syncrétique : **Adorcisme**, relatif à l'adoration, culte rendu à une divinité. Attachement extrême. **Syncrétique**, relatif au syncrétisme, combinaison de plusieurs systèmes de pensée, de plusieurs doctrines. Syncrétisme religieux.

Introduction

L'association loi 1901 est créée en 1991, à Orléans sous le nom de Musicothérapie 45 par le Dr Isabelle Marié-Bailly.

La dénomination MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45, (ME45), adoptée en Septembre 1994, exprime la volonté de s'ouvrir à un large public. Elle est agréée par le ministère de l'Education, de la Jeunesse et Sports et devient employeur référencé comme organisme de formation permanente.

En Juin 2000 et Mars 2009, l'association est subventionnée pour deux projets par la DDASS* pour des actions de lutte contre l'exclusion (contrat ville, 2005 à 2008) et par la DRAC* dans le cadre de jumelage avec des écoles de musique.

Depuis Septembre 2009, l'association n'engage plus d'actions subventions dépendantes et ne demande plus aucun financement extérieur.

Elle réunit des musicothérapeutes et une équipe pluridisciplinaire avec lesquels elle propose divers activités tout public.

Depuis 2001, outre les formations professionnelles, l'association organise pour ses adhérents et un public large d'amateurs et de professionnels, des Journées Voix : séminaire et Impromptu Vocal.

La mue de ME45 en MUS'E s'est opérée à l'occasion de ses 20 ans, fêtés en Mars 2011. Cet intitulé fait écho aux muses de l'Antiquité. Inspiratrices des Femmes et des Hommes, elles les guidaient avec légèreté et élégance, dans les arts et sciences de la parole, de la voix et de la musique.

Dans la mythologie grecque, les muses, filles de Zeus et Mnémosyne, servent d'intermédiaires entre les artistes et les dieux. Elle semble ainsi représenter l'essence des missions de l'association, articulant thérapie, plaisir découverte, inspiration et expression artistiques.

A l'occasion de ses 20 ans, l'association s'est donné le temps de clarifier son identité :

Ses valeurs : partage, réciprocité et co-création. Convivialité et enthousiasme, jeu, spontanéité et ouverture d'esprit, authenticité, respect et humanisme. Bienveillance, simplicité et délicatesse, plaisir, équilibre et harmonie.

Ses désirs : mixité culturelle, sociale et générationnelle. Faire le lien entre les professionnels des différents secteurs et les amateurs de tous âges. Construire ensemble en toute autonomie, liberté et reconnaissance de nos compétences.

Ses projets et axes de réflexion : Action-Formation : « prendre soin de la relation », en lien avec le Réseau Loiret Santé, dont elle est membre fondateur, en 2008.

MUS'E développe une dynamique de partenariat autour du soin et de la culture, avec le désir de faire connaître la musicothérapie au grand public et à tous les professionnels des secteurs sociaux-éducatifs et de la santé, en favorisant la mutualisation des compétences de chacun.

L'association intervient actuellement dans les lieux suivants :

- À Orléans : Ecole Nationale de Musique d'Orléans (ENMO) / Centre d'Animation Sociale (CAS) Dauphine-Orléans / Maison de la Voix d'Orléans / Maison des Arts et de la Musique (MAM) / GEM PASSERELLE 45.
- À Orléans la Source : Etablissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT)
- À Olivet : Centre de Formation Professionnelle et Educative avec Rééducation Motrice(CFPERM) La Couronnerie.

Partie I

Le projet associatif, les actions et les interventions de MUS'E

A/ Le projet associatif.

“ MUS'E ” acronyme “ Musicothérapie Expressions 45 ” a pour objet, depuis sa création :

1. L'échange entre les professionnels des secteurs socio-éducatifs, de la santé, du monde artistique et des entreprises.
2. Proposer des prestations pour tout public et institutions : information, formation, atelier de développement personnel, atelier thérapeutique, de prévention et de réinsertion, utilisant la musique et la voix comme médiateur facilitant la communication, la créativité et l'accès à la culture.

Le projet de l'association a évolué avec le temps et avec les personnes inscrites durant les 20 ans écoulés et celles qui s'inscrivent actuellement pour faire un bout chemin avec elle.

Aujourd'hui, l'association parle de “ prendre soin de la relation ”. Celles et ceux qui naviguent dans le navire MUS'E parlent de communication entre professionnels et essaient d'être cohérents avec ce projet, tout en acceptant leurs éventuelles défaillances.

Si “ s'entendre ” autorisait à entendre l'autre, même dans le désaccord. Alors que pouvons-nous faire pour prendre soin de la relation ? Essayer de se comprendre, de s'entendre.

B/ Les actions.

L'association intervient actuellement à Orléans et dans son agglomération en proposant divers actions: Ateliers, Stages et Formations Professionnelles.

1. Ateliers de musicothérapie :

Depuis sa création, MUS'E a été partenaire de nombreux établissements médico-sociaux, (maison de retraite, maison d'accueil spécialisée, foyer d'hébergement..), organismes socioculturels.

L'équipe de MUS'E anime actuellement des ateliers de musicothérapie auprès des personnes handicapées, en partenariat avec des institutions de l'agglomération orléanaise :

- GEM PASSERELLE 45 Orléans,
- ESAT* Rodin à Orléans La Source,
- CFPERM* La Couronnerie à Olivet.

Le « Chantier musical » créé en 1998, est un atelier d'improvisation et de soutien musique, auprès de travailleurs déficients visuels de l'ESAT* Rodin, dont est issu l'association "Harmonies", groupe de percussion, proposant des interventions en institutions, et participant à une formation inédite en collaboration avec MUS'E.

2. Action des formations vocales

- **Atelier "A la découverte du Corps - Voix"** : ateliers collectifs pour tout public, ouverts aux personnes handicapées ; découverte ludique de l'instrument Voix, où chacun est invité à laisser vivre son corps, résonner sa voix, exprimer sa créativité et être bien dans sa relation à soi et aux autres, jouer de sa voix parlée et chantée ; trouver l'aisance du bon geste vocal, de l'expression juste, en lien avec le ressenti corporel ; oser découvrir et improviser, dans l'authenticité du moment.
- **Atelier "Cœur de Femmes Mixte"** : Atelier vocal expérimental, privilégiant l'échange, l'improvisation et la création collective à partir de textes et de chansons des différentes cultures, ouvert à tous, chanteurs ou non chanteurs.
- **Atelier vocal intergénérationnel – chant prénatal au CHRO** : Rencontres musicales et ludiques ouvertes à tout public : femmes enceintes, parents et enfants, personnes et familles confrontées à l'isolement (handicap, grand âge, maladie, précarité), personnels soignants, agents hospitaliers et toute personne désireuse d'en être. C'est une invitation à ouvrir notre oreille musicale, à l'écoute de notre corps et de notre voix, à prendre soin de chacun, dans un espace de libre expression et de créativité et développer nos capacités : physiques, artistiques, vocales, relationnelles et parentales.

- **Ateliers vocaux en petite formation** : atelier polyphonique pour des petits groupes de quatre à cinq chanteurs interprètes confirmés. Mise en place de duo, trio à la demande.
- **Séances individuelles** : Isabelle Marié-Bailly propose également des cours de chant et des accompagnements individuels en musicothérapie (troubles de la communication) pour enfant et adulte handicapé ou en recherche, de la rééducation vocale, de la thérapie manuelle en phoniatry.
- **Stage " Voix – Corps – Communication "** : formation pour chanteurs et choristes amateurs de tout niveau, demandeurs d'emploi, professionnels, professeur de musique, enseignant, orthophoniste, artiste, comédien, conteur.

La Voix Chantée : travail personnel et relationnel, simple et approfondi, à la recherche de l'aisance et de la richesse du timbre de la voix chantée plaisir de la prise de conscience sensorielle et du ressenti corporel du bon geste vocal.

La Voix Parlée – Communication : expérimentations corporelles et vocales, individuelles et en groupe, mise en situation ludique, afin d'améliorer la communication verbale et non verbale, trouver la relation juste et adaptée à soi, aux autres et à son environnement familial et socioprofessionnel.

Les trois Samedis 09/03- 06/04 et le 04/05/2013 de stage programmé pendant la période de mon stage avaient respectivement pour thèmes:

1. Equilibre, déséquilibre et lâché prise.
 2. Prosodie* en voix parlée et chantée. Rythme, agilité et aisance.
 3. Musicalité, interprétation et improvisation vocale.
- **Stage " Les Journées Voix d'Orléans "** : Depuis plus de dix ans, l'association MUS'E propose un rendez-vous printanier, autour de la Voix et ses multiples expressions. En voici quelques intitulés des précédentes éditions :

- ✓ 2012 "Résonance"
- ✓ 2011 "VOCO' MOTIV"
- ✓ 2010 "La Voix, cette intime étrangère"
- ✓ 2009 "Le banquet vocal"
- ✓ 2008 "Quand la voix se dévoile"
- ✓ 2007 "La voix qui dévoile"
- ✓ 2006 "De la rage de lire à l'art de dire"

L'édition 2013 des 12^{ème} Journées Voix d'Orléans "Les Agités du Vocal" sur le thème "Articulations", a eu lieu le samedi 23 et dimanche 24 Mars 2013 au "Petit Cormier", ancien couvent transformé en Foyer d'Accueil Médicalisé pour adultes handicapés, sur la commune de Saint Jean-de-Braye (45800)

MUS'E propose ce stage de deux jours pour tous les curieux de la musique à la découverte sonore et sensorielle de la voix avec ses multiples articulations : rencontre

des émotions et des êtres, art de relier les savoirs, entre écriture, musique et danse, mots et phonèmes*, vocalisations et chansons, rythmes et mouvements dans le temps et l'espace.

C'est un exercice de partage et de transmission, sur le principe du cadavre exquis*, a partir de matériaux en cours d'élaboration de l'écriture de textes jusqu'à des propositions musicales, pouvant être interprétées et représentées.

Un article de presse locale est apparu sur le quotidien "LA RÉPUBLIQUE DU CENTRE" d'Orléans



Orléans, Mercredi 27/03/2013

3. Formations professionnelles :

MUS'E, organisme de Formation Permanente enregistré depuis 1995 auprès du Préfet de la Région Centre, propose plusieurs formations ouvrant à une prise en charge par l'employeur à toute personne désireuse de faire un travail de développement personnel relationnel en lien avec sa situation professionnelle : salariés en institutions, fonction publique ou en entreprise ainsi que les intermittents du spectacle, les auto-entrepreneurs, les professions libérales, les étudiants, les bénévoles d'associations et les personnes en recherche d'emploi.

D'autres formations sont proposées aux entreprises, les institutions médicosociales, les secteurs socioculturels et artistiques, les professionnels de santé, de l'éducation et de la voix.

- **Interventions auprès des chœurs amateurs** : formation favorisant le dialogue entre chef de chœur et choristes amateurs ; harmoniser le geste de direction avec la physiologie de l'appareil phonatoire du chanteur afin qu'il puisse trouver le bon geste vocal en voix chantée, jouer de son instrument dans sa totalité, en reliant mouvements et émotions.

- **Formation de prévention vocale auprès des enseignants de la Région Centre** : stages d'une journée, en partenariat avec la MGEN, approche théorique et pratique (anatomo-physiologie, acoustique et psychologie) de la phonation, en prévention des troubles de la voix parlée.

C/ Planning hebdomadaire des interventions du 18 Février au 06 Mai 2013.

1. **Lundi** : GEM PASSERELLE 45. C'est un atelier vocal auprès de personnes présentant des troubles psychiques stabilisés. Une fois tous les quinze jours durant une heure, au 57 rue de la messe 45000 Orléans.
2. **Mardi** : Un Atelier "A la découverte du Corps-Voix" pour tout public, par Isabelle MB, en co-animation alternée avec une approche corporelle proposée par Sylvain Guipaud, pédagogue en Art Martial Sensoriel (AMS). Une fois tous les quinze jours durant heure et demi, à la Maison de la Voix au 39 rue des Murlins 45000 Orléans.
3. **Mercredi** : Un atelier musical auprès de jeunes handicapés, au CFPERM (Centre de Formation Professionnelle et Educative avec Rééducation Motrice) La Couronnerie. Une fois par semaine durant trois heures et demi. Au 3630 rue général de Gaulle 45160 Olivet. Malheureusement et suite à des grèves des personnels encadrants et administratifs pour des problèmes internes de la structure, les prestations des interventions de MUS'E ont été suspendues jusqu'à nouvel ordre administratif.
4. **Jeudi** : Cœur de Femmes Mixte, atelier vocal expérimental, privilégiant l'échange et l'improvisation. Au Conservatoire d'Orléans, place Sainte Croix, durant une heure et demi par semaine.
5. **Vendredi** : a/ Chantier Musical : atelier hebdomadaire d'improvisation animé par Michel Dietrich, musicien psychanalyste auprès de 2 groupes de travailleurs déficients visuels de l'ESAT* Rodin ; participation libre des chanteurs de l'atelier vocal. Maison des Arts et de la Musique, 10 Cours Victor Hugo 45100 Orléans, durant deux heures, (participation personnelle, tous les quinze jours).
 b/ Atelier "A la découverte du Corps -Voix "découverte ludique de l'instrument Voix en lien avec le ressenti corporel et sensoriel. CAS (Centre d'Animation Sociale) Dauphine, un vendredi sur deux, durant deux heures et demi, au 2 rue des tulipes 45100 Orléans.
6. **Les samedis 09 Mars, 06 Avril, et 04 Mai 2013** : **Stage Voix-Corps-Communication** permettant la prise de conscience sensorielle et corporelle du bon geste vocal. Cycle de 9 journées de formation : un samedi par mois de 10h00 à 13h00 autour de la voix chantée et de 14h30 à 17h00 sur la communication en voix parlée. Maison des Arts et de la Musique au 20 cours Victor Hugo 45100 Orléans.

Partie II

Voix et Corps en Art-thérapie.

“Le mécanisme vocal implique les poumons, le larynx, les cordes vocales situées dans la cavité laryngée, le tout sous le contrôle du système nerveux et le cerveau... Ce qui retient mon attention ici, c’est la ventilation avec le cycle inspiration-expiration qui détermine un fondement de la musique vocale et un modèle de l’implication temporelle dans la continuité sonore.”

Richard Forestier (1)

4. **La voix humaine** : Est l'ensemble des sons produits par le frottement de l'air des poumons sur les replis du larynx* de l'être humain. La voix permet donc de parler, de crier et de chanter.

L'étude des sons produits par la voix humaine s'appelle la phonétique. C'est une des branches de la linguistique. Dans le domaine de médecine, l'étude de la physiologie et de la pathologie de la voix ainsi que les soins de santé qui lui sont apportés sont du ressort de la phoniatry.

De façon générale, la production de la voix peut être divisée en trois parties : les poumons, les cordes vocales et les résonateurs. Les poumons doivent produire un flux d'air suffisant pour permettre la vibration des cordes vocales : cette vibration module très rapidement le débit (et la pression) d'air, ce qui est la source du son. Les muscles du larynx permettent d'ajuster la fréquence (hauteur du son) et dans une certaine mesure le timbre (contenu harmonique). La cavité buccale fournit l'articulation, à l'aide de la langue, du palais et des lèvres. Les cavités buccales et nasales fournissent aussi un filtrage qui altère le timbre de la voix (les cavités favorisent certaines fréquences au profit d'autres en fonction de leur forme et de leurs dimensions).

a/ Les types de voix et les cordes vocales : Au moment de la mue, à l'adolescence, sous l'influence des hormones sexuelles, la voix se modifie ; les hommes adultes acquièrent un larynx plus gros que les femmes, des cordes vocales plus longues, pouvant vibrer plus lentement et donc produire des sons plus graves. Des facteurs génétiques sont à l'origine de la différence de taille des cordes vocales au sein d'un même sexe, ce qui a donné lieu au classement des voix de chanteurs par tessiture. On trouvera par exemple chez les hommes les basses, barytons et ténors alors qu'on aura chez les femmes les contraltos, mezzo-sopranos et sopranos. La taille des cordes vocales n'est pas la seule source de différence entre les voix d'hommes et de femmes. La cavité de résonance (tout l'espace au dessus des cordes vocales, cavités buccales et nasales) est généralement plus grande chez les hommes, ce qui favorise aussi les sons graves indépendamment des cordes vocales elles-mêmes.

b/ Physiologie et timbre vocal : La voix de chaque individu est unique, du fait de la forme et de la taille non seulement de ses cordes vocales, mais aussi de l'état de détente de son corps, en lien avec son état psychique et émotionnel. La tension de nombreux muscles, de la ceinture scapulaire et du cou, de la langue, de la mâchoire

peuvent altérer la phonation et avoir un effet sur la hauteur, le volume et le timbre du son produit.

Les chanteurs peuvent apprendre à travailler sur la respiration, le positionnement du larynx et l'ouverture de la bouche, afin de produire des registres différents. Un changement de mécanisme de vibration laryngée pourra donner une « voix de poitrine » ou au contraire une « voix de tête ».

c/ Mécanismes de vibration laryngée : On distingue quatre façons d'émettre des sons vocaux :

- le mécanisme 0 ou fry ou strobass : essentiellement accessible aux hommes, il est parfois utilisé en voix parlée sur le son « euh » et ressemble à un gargarisme sans eau .
- le mécanisme I ou voix de poitrine : c'est le mécanisme utilisé en voix parlée pour les femmes et les hommes, le plus fréquent en voix chantée, pour un homme. Il permet de produire des sons entre 80 et 400 Hz ;
- le mécanisme II ou voix de tête : c'est le premier mécanisme existant chez les enfants, avant la puberté, le plus fréquent en voix chantée, pour une femme. Il permet de produire des sons entre 300 et 1 500 Hz ;
- le mécanisme III ou « voix de sifflet » : essentiellement accessible aux femmes, c'est une voix détimbrée, comparable à une sirène ou un crissement de craie.

d/ Pathologies de la voix : La voix humaine peut être atteinte de nombreuses dysfonctionnements ; on peut noter parmi eux les défauts de prononciation et les lésions des cordes vocales. Le fait de parler trop longtemps ou trop fort peut amener à une fatigue des organes de la parole. On parlera de voix dysphonique, voilée, serrée, éraillée, pouvant aller jusqu'à l'aphonie, perte totale de la voix. Les extinctions de voix peuvent aussi être le résultat d'une maladie infectieuse. Une extinction de voix qui dure plus de deux semaines est le symptôme d'un problème de fond et doit faire l'objet d'une consultation en ORL* et en phoniatrie*.

5. La voix au cours d'une vie :

Les propos ci-dessous sont extraits d'une présentation aux 10èmes Journées Régionales des Soins Palliatifs du 6 septembre 2012, à Orléans, faite par le Dr Isabelle Marié-Bailly, relative à l'apport de la musicothérapie et à l'impact de la voix des soignants sur la relation et la souffrance physique et psychique des personnes dont ils prennent soin.

La voix, c'est exister : du premier cri de la naissance au dernier soupir. Or exister c'est avoir un lieu, un lieu pour être soi, un lieu pour devenir soi.

L'enfant prend corps dans la voix de sa mère : dans le cri de l'enfantement qui libère le passage, dans son tendre babillage qui donne à son enfant qu'il est compris, qu'il peut continuer à "parler", à mettre ses sonorités, qui deviennent alors signifiantes pour elle.

Adulte, nous aurons encore cette perception inconsciente que sensation et mouvements sont réciproquement liés, et qu'ils constituent l'articulation intérieure du dynamisme vital : le souffle, le cri, le rire, sont des mouvements archaïques répondant

aux sollicitations du monde, les gémissements et les râles sont des manifestations sonores, souvent difficiles à entendre, de la souffrance psychique et physique.

La musique existe avant la parole : il nous faut, regarder de plus près, avant de décréter non-musicaux, ou non-communication, les cris, le souffle, les bruits du corps. La voix n'est elle pas, en effet un des nombreux bruits du corps, sons organiques, physiologique qui nous renseignent sur notre état, sur notre capacité à vivre, à souffrir, à aimer et à mourir.

6. La voix et sa résonance :

Homme, nous sommes des êtres de communication. C'est en nommant les choses et les êtres que l'on permet d'établir la juste distance : parler à l'autre, lui nommer ses états d'âme, ses peurs ses angoisses qui sont par exemple pour un soignant le meilleur moyen de les résoudre et d'éviter que le malade en souffre.

C'est assez dire que la résonance prime sur le mot parce qu'elle est plus révélatrice que lui : la résonance authentifie le mot et le mot ne prend tout son sens que si il est en harmonie avec la vérité vibratoire de la voix qu'il exprime.

Cette vérité ne peut être atteinte, sans cette sorte de neutralité intérieure qui procède de la maîtrise du souffle, du son et de l'attitude.

Pour signifier à quelqu'un qu'on le comprend, ne lui dit-on pas justement " je vous entends bien ". Notre voix est notre carte d'identité. Créant un espace sonore repérable, reconnaissable, elle va permettre à l'autre de nous situer, nous reconnaître. Elle nous dévoilera également, selon qu'elle laissera transparaître nos émotions, nos inhibitions, nos craintes, par exemple la boule dans la gorge, la voix qui se veut douce pour séduire ou rassurer, la voix tonitruante ou tranchante ne laissant aucune place à l'autre.

Quand nous écoutons quelqu'un nous l'entendons essentiellement par l'oreille. Mais en réalité, c'est tout notre corps qui résonne. Par l'intermédiaire de la voix, la parole devient une sorte de corps à corps. La voix agit par sympathie vibratoire, elle est la résonance ensemble et semblable de deux corps.

7. La voix et l'écoute :

Dans le champ de la musicothérapie, le travail sur la voix prend une importance toute particulière, le son va dans le sens d'une "mise en mouvement du sujet" favorisant l'expression.

Cela signifie retrouver une spontanéité, c'est-à-dire, la richesse en profondeur et en verticalité de toute les harmoniques de la voix, c'est se réclamer d'une toute autre image du corps, ouvert, conscient, libre, disponible et raisonnant.

Le travail sur le corps par le souffle et le son, permet de mettre la voix dans son état complet, qui conduit un soignant et un soigné, par exemple, à retracer des zones affectives et émotives qui avaient été occulté. En explorant ensemble leurs voix, ils entrent en communication avec ce que nous pourrions appeler leur "corps mémoire".

Plus que tout autre élément, la voix et son corps vont exprimer la mémoire, le vécu affectif, familial, social et professionnel.

Le chant, la mélodie, le rythme berceur, les harmoniques graves d'une voix calme et bien posée tissent une enveloppe sonore rassurante, propice à la détente et à l'endormissement.

Chanter une mélodie connue, aimée à une personne en fin de vie, revisiter avec elle les paroles enfouies et les émotions passées, sont source d'un grand soulagement et d'une harmonie partageable avec les proches. On sait à quel point le cri lorsqu'il est incompris et persistant, peut devenir un véritable danger pour la relation, il peut être source de rejet, de violence et d'angoisse.

Oser renvoyer en écho le cri, non pas le "cri pur" en complet miroir, mais en "cri musicalisé" par le signifiant verbal, la scansion* langagière, de nouvelles couleurs, d'autres timbres, permet de nommer l'émotion, d'ouvrir un possible dialogue.

Partie III

Déroulement de séance de prise en charge groupale avec le Club-GEM PASSERELLE 45.

1. Présentation du Club-GEM PASSERELLE 45:

Passerelle 45 est affiliée à l'UNAFAM (Union Nationale des Amis et Familles des Malades Mentaux), dont l'objet est l'entraide, la formation, la défense des personnes concernées par des troubles psychiques d'un proche.

Passerelle 45 est composée des trois structures suivantes :

- **Club-GEM** : créé en 2004, il accueille des personnes adhérentes du lundi au samedi de 14 h à 18 h. Ses missions : autour d'un café, d'une table de ping-pong, lors de repas, de sorties, de ballades, de visites, le club aide à rompre la solitude et à créer du lien favorisant l'entraide mutuelle. Ses conditions d'adhésion sont : ouvert aux personnes présentant des troubles psychiques stabilisés.
- **SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale)** : s'inscrit dans les aides humaines et techniques de compensations du handicap. Il s'adresse aux adultes fragilisés psychiquement. Il leur propose un accompagnement social personnalisé et adapté à leurs besoins dans des domaines tels que : la vie quotidienne, l'insertion professionnelle, les relations familiales et sociales, l'accès aux droits et une coordination des actions des intervenants ainsi qu'un suivi psycho-éducatif.

- **SAMSAH (Service d'Accompagnement Médicaux-Social pour Adultes Handicapés) :** il s'adresse à des personnes nécessitant un accompagnement médical, paramédical et social en milieu ouvert, voire à domicile. Les missions du SAMSAH comprennent : un accompagnement favorisant l'accès aux soins, et leur effectivité, un accompagnement médical infirmier et une coordination permettant l'effectivité des soins en milieu de vie.

2. Les problématiques inhérentes des adhérents du Club-GEM :

- Une mésestime de soi / dévalorisation de soi
- Pas de prise de distance et donc pas de recentrage sur soi possible
- Manque de lien avec les autres et avec eux-mêmes
- Des problèmes à entrer en relation avec l'autre et avec soi-même
- Difficulté à être en groupe avec angoisse de perte de l'identité, de l'individualité
- Une inhibition de l'imaginaire et du plaisir de jouer
- Une impression de vide, de vacuité, de transparence, de non-existence

3. Les objectifs thérapeutiques.

Toute en jouant, chantant et en improvisant, les expressions orales, vocales et corporelles permettent à tout humain :

- ✓ De laisser vivre son corps et résonner sa voix.
- ✓ D'être bien dans sa relation à soi et aux autres.
- ✓ De jouer de sa voix parlée et chantée.
- ✓ De trouver l'aisance du bon geste vocal, de l'expression juste. En lien avec le ressenti corporel et sensoriel.
- ✓ De retrouver le plaisir de jouer avec son oralité : crier, chanter, siffler...
- ✓ D'améliorer sa communication verbale et non verbale.
- ✓ De lâcher-prise : Avec le cadavre exquis*, par exemple, le fait de ne pas savoir ce qui a été dit, chanté, ou dansé précédemment, on fait rentrer le hasard, donc la surprise. Le fait que ce soit dit, chanté ou dansé permet d'accéder plus facilement au lâcher-prise.
- ✓ D'entrer en relation avec l'autre et avec soi-même. En effet, l'improvisation est la rencontre de deux personnages. Mais aussi aller à la rencontre de soi. De plus l'improvisation demande et exige même à être attentifs aux diverses informations véhiculées par l'autre, par soi-même, à tenir compte de ses ressentis et de celui de ses partenaires.

- ✓ De retrouver et regagner la confiance en soi.
- ✓ De restaurer son affectif.
- ✓ De recréer des liens.
- ✓ De dédramatiser.
- ✓ De réveiller, stimuler et développer son imaginaire.
- ✓ De retrouver et développer l'implication physique et émotionnelle.

4. Le déroulement des séances.

Le Club-GEM est installé dans une petite maison de ville, avec une petite cour, à l'intérieur une cuisine et une salle à manger, à l'étage des pièces permettant divers activités : lecture, musique, informatique et détente.

Les séances d'ateliers commencent par un rituel de mise en place. On dispose des chaises (de six à huit chaises) en forme circulaire.

Pendant le déroulement de la séance, il y avait trois adhérents, un père et son fils qui ont été présents à toutes les séances. La présence des adhérents et des encadrants étaient très variables, certains adhérents ne sont venus qu'une fois durant ma période de stage.

La musicothérapeute ouvre la séance, en général, en commençant par un exercice d'échauffement vocal, consistant en la présentation de chacun à tour de rôle, en chantant son prénom, le reste du groupe doit être très à l'écoute et répéter en chœur, en imitant l'émetteur dans son geste et son émission vocale. Cette expression chantée peut aussi exprimer l'état du moment, la joie, la douleur, la colère, la tristesse, la fatigue...).

C'est une manière d'engager une implication physique et émotionnelle, c'est aussi une ouverture à la communication verbale et non verbale.

La séance continue, en improvisant ou en chantant sur un texte qui a été écrit collectivement avec les adhérents au début de l'année pour les Journées Santé d'Orléans, ou sur la sonorité et la résonance du nom GEM qui devient "j'aime".

Dès la seconde séance de mon stage, la musicothérapeute me propose de prendre en charge le groupe ; ainsi j'ai proposé différents chants sollicitant la voix et le corps. Le choix s'est porté souvent sur des chants populaires interprétés collectivement, renforçant le lien de ce groupe. Ainsi, j'ai proposé par exemple des chants traditionnels marocains appartenant à la confrérie **Gnawa** .

Les **Gnawa** sont à l'origine des descendants d'anciens esclaves noirs issus de population d'origine Afrique noire (Sénégal, Soudan, Ghana...). La constitution en confrérie des Gnawa à travers le Maroc s'articule autour de maîtres musiciens " les Mâalems " qui utilise un instrument à trois cordes appelé " guembri ", et de rituel, d'instrumentistes quasi exclusivement les krakeb, sorte de crotales, de voyantes, de

mediums et de simples adeptes. Ils pratiquent ensemble un rite d'adorcisme syncrétique *(appelé lila au Maroc et diwan en Algérie) ou se mêlent à la fois des apports africains et arabo- berbères et pendant lequel des adeptes s'adonnent à la transe à des fins thérapeutiques.

Les rituels Gnawa portent une part de mystère et les entrées aux soirées thérapeutiques sont confidentielles.

Pendant les séances, je me suis basé sur cette pratique musicale qui est souvent fondé sur la répétition d'un chant en refrain simple et court, accompagné d'un rythme de percussion corporelle, entre mains, poitrine et cuisses.

Les séances se déroulent dans le respect de l'autre et de soi, sans interférence lors des improvisations. Lors d'autres séances, ont été proposés un travail sur des textes courts élaborés en ateliers, des jeux d'improvisation, l'apprentissage de chansons, de la technique vocale et respiratoire.

Le temps de fin de séance : petites expressions du ressenti de la séance par chacun, salutations, rangement du salon. Un bref temps d'observation et de remarques avec la musicothérapeute.

Conclusion.

Dans le contexte des prises en charge à groupe ouvert, il s'est avéré important que je puisse m'adapter rapidement aux différentes situations, et différentes pathologies, de pouvoir proposer des textes courts, même d'auteurs inconnus ou venus d'ailleurs.

Pour tous les participants, c'était un moment plaisant et apaisant de voyager loin dans son imaginaire et ses sons colorés, avec des rythmes, des sonorités, et des résonances étrangères pour nous permettre de se rapprocher de l'autre et de soi-même.

L'association Musicothérapie Expressions 45 souhaite offrir un espace de communication pour mettre l'art et la musique au service de la relation humaine. La musicothérapie favorise l'épanouissement des potentialités créatrices et artistiques de chacun, facteur d'éducation, de communication, d'équilibre de vie personnelle, familiale et professionnelle.

En cela, l'apport de l'expérience de ce stage a eu un effet considérable sur mes pratiques d'animations artistiques.

Ce stage d'observation m'a également permis de découvrir la voix chantée et parlée comme un instrument technique et phoniatrique, au service de la relation humaine, un "art de l'accordage".

Annexes.

(1) Texte choisi de Richard Forestier extrait de :

“ TOUT SAVOIR SUR LA MUSICOTHÉRAPIE”

L’art-thérapie à dominante musicale. Concepts, méthodes, et clinique, exercices, jeux, situations pratiques, témoignages et résultats.

Edition Favre SA, Lausanne

Page 55