

Mus'e, Musicothérapie, Expression 45 à Orléans.

Pour ce dernier rapport de stage, il me tient à cœur de le rédiger de façon plus personnelle que les trois autres, en essayant de mettre en avant ce que j'ai perçu, ressenti pendant ces trois semaines.

Le docteur Isabelle Marié Bailly, mus'e, expression 45, musicothérapie.

Les différents temps de stage.

Mon parcours personnel.

En guise de conclusion.

Le docteur Isabelle Marié-Bailly, mus'e, expression 45, musicothérapie.

Dr Isabelle Marié-Bailly

Directrice de formation MUS'E
mus.expressions@wanadoo.fr
02 38 51 39 44

Activités médicales

Médecin phoniatre attaché au service ORL du CHR d'Orléans (depuis Janvier 2003)
Médecin conseiller technique du Service Promotion Santé de la ville d'Orléans
(2006 - 2009)

Membre de la SFPPC, Société Française de Phoniatrie et des Pathologies de la Communication

Cofondatrice et secrétaire du Réseau Loiret Santé (depuis décembre 2008)

Activités de formations médicales

Chargée de cours à l'ERTS, Ecole Régionale du Travail Social d'Olivet (2003 - 2011)

Médecin de prévention Santé en entreprises (ID'Quation 2009- 2011)

Médecin phoniatre et de santé publique

Formatrice

Activités de formations en musicothérapie

Directrice de formation de l'association

Musicothérapie Expressions 45 (MUS'E)

(création en 1991) - <http://musexpressions.free.fr>

Agrément Jeunesse et Education Populaire et organisme de formation permanente (depuis 1995)

Les statuts déclarent pour objet: «l'échange entre professionnels des secteurs socio-éducatifs, de la santé, du monde artistique et des entreprises, par 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»

Membre de l'AFM, Association Française de Musicothérapie de Nantes

Activités de formations musicales et vocales

Directrice des Journées Voix d'Orléans, organisées par MUS'E (depuis 2002) :

Séminaire de formation favorisant la rencontre entre amateurs et professionnels autour de la voix

Prévention et hygiène vocale auprès des professionnels de la voix, formation vocale des chanteurs amateurs, ateliers de développement personnel par la voix

Professeur de technique vocale

CEPRAVOI Région Centre (1994 à 2002)

REGION Musique Haute Normandie

(2002 à 2004)

Membre de l'AFPC, Association française des professeurs de chant

Formation médicale

2009-2010 Ostéovox : thérapie manuelle appliquée à la phoniatrie

2002- 2001-2000 : Mémoire de phoniatrie UER Bobigny, Université P et Marie Curie Paris :

DIU phoniatrie - UER Bobigny ; DU audiophonologie et otologie de l'adulte et de l'enfant

1987, 1986 : Mémoire de Médecine du travail (Université de Paris Broussais Hôtel Dieu)

Autres formations

Musicothérapie

1988, 1989, 1990 Formation de musicothérapie ARAPEFT La Forge Metz (Paris VII,)

Formations musicales et vocales

1994 à 2002 Stages de formation de technique vocale et de direction de chœur par Ceparvai ; Académie internationale de chant, formation approfondissement sur le chant harmonique 1979 à 2006 chant choral, 1991 à 1995 cours de chant individuel

1968 à 1978 Violon et formation musicale au Conservatoire de Chambéry

Techniques psycho corporelles

2004, 2006 Somato-psycho-pédagogie (fasciathérapie Méthode Danis Bois) et Art Martial Sensoriel 1998, 1999 Feldenkrais ; 2002, 2003 Technique Alexander

Techniques de communication

2006 à 2011 Communication Non Violente

Les différents temps de stage.

1. GEM, Groupe d'Entraide Mutuelle, passerelle 45.

Première séance :

Le premier atelier, une maison d'accueil pour des adultes déficients. Un centre d'entraide sociale. J'ai assisté aux deux dernières séances, deux séances pour conclure l'année, deux séances pour finaliser un enregistrement qui passera durant une journée porte ouverte à la fin du mois.

C'est un atelier complètement ouvert, on peut y arriver en cours de route, on accueille de nouvelles personnes même pour la dernière séance.

Dans une maison, dans une petite rue calme, deux animateurs, cinq participants. Une petite heure d'atelier avec deux animateurs, entre quatre et cinq personnes venant à passerelle 45, dont un qui fait partie d'une autre structure mais qui vient grâce à Isabelle pour mixer les possibles.

C, P, R, V et B qui était à moitié avec nous et A qui arrive pour les cinq dernières minutes.

Un premier élan de R qui enregistre une chanson, on la réécoute.

Des enregistrements timides, ce que l'on se souvient de la chanson (écrite par l'équipe au vu d'une journée particulière: le 20 juin, sorte de portes ouvertes).

Des sons, des rythmes, des mots que l'on reprend, une équipe qui bouge. Des animateurs qui participent. Des rires, des mécanismes de défense! Un ou deux enregistrements. Ensuite la personne qui est extérieure à Passerelle 45 a proposé une chanson, une phrase, le groupe reprend, une phrase, le groupe reprend... Une seule personne reprenait ensuite, chacun son tour, le même (P) donnait la phrase qui suivait.

La seconde partie s'est faite d'écoute, Isabelle avait monté des choses à partir de ce qu'ils avaient enregistré au cours de l'année, l'équipe choisissait ce qu'il souhaitait garder ou non pour le 20 juin (un montage de diaporama avec leur production sonore qui passe en même temps).

"C'est triste, c'est pas beau", "c'est trop répétitif, c'est pas beau", R.

Une petite étape, Christophe qui n'avait depuis lors rien enregistré au micro, a pris la guitare pour chanter la chanson, sur le côté, seul, pendant que l'on écoutait les enregistrements.

Isabelle "soit je t'enregistre soit on écoute ensemble", il a gardé la guitare un temps mais il est resté dans le temps commun.

La question de la trace.

A est arrivé pour la fin, on avait un enregistrement très répétitif, il a enregistré la chanson par-dessus (au galop).

"Je te signale" dit O l'animateur.

Une première séance où je me suis sentie timidement là. Une première impression étrange, la cigarette prenait beaucoup de place. On installe les tables, B qui vient me parler à qui je ne sais pas trop quoi répondre. L'un des participants : P, qui reflète une des grandes envies de l'association du Dr Marié-Bailly : ouvrir les ateliers, mélanger les différents profils. On a d'abord essayé de reprendre leur chanson : « Au club passerelle, les rencontres sont belles... » et rien n'a vraiment pris, P nous a alors appris une chanson, il chantait une phrase et l'on reprenait, puis une personne. A un moment donné, la phrase chantée tournait entre les différentes personnes autour de la table, on a complètement perdu l'air, j'étais incapable de retrouver la mélodie de la phrase et j'ai discrètement passé le micro pour ne pas me mouiller ! On a ensuite écouté les enregistrements montés pour le 20, c'était riche de pouvoir partager leur réaction, de partager leur commentaire, de les entendre rire. A la fin de la séance, B m'a demandé de monter à l'étage pour me montrer des photos d'une maison détruite, je me suis sentie toute nouille, « ah, oui. Ah d'accord. Bon je vais redescendre... ». Durant cette séance je n'ai pas vraiment trouvé ma place. Une première séance, une énergie particulière dans cette maison, je découvre aussi Isabelle, et mon envie de bien faire qui ne me lâche pas.

Deuxième séance :

On a commencé par une écoute de ce que l'animatrice avait préparé pour le 20 juin à l'aide des enregistrements que lui avaient donnés Isabelle deux semaines plus tôt. Des lectures, des chansons, un montage d'une vingtaine de minutes qui sera couplé avec un diaporama. La deuxième partie nous avons chanté-dansé une chanson que nous avons apprise deux jours plus tôt. « Mon arbre au boulot peuplier jusqu'au sol, cyprès d'un palmier que je n'ai plus de pommes... ».

Une séance très détendue, la chanson a amené le rire, tous n'ont pas participé corporellement mais ils ont quasiment tous chanté. Par la suite on a fait quelques

enregistrements, un premier avec la chanson, on y a rajouté des choses au fur et à mesure, des percussions corporelles, des percussions avec cuillères et tasses, des sons.

Rien à voir avec la première séance, tout était bien plus simple pour moi, je n'ai pas du tout perçu les mêmes choses, nous étions dehors, nous n'étions pas la même équipe (l'animatrice, V, B, C, et un autre homme qui est juste passé).

2. Les consultations à l'hôpital.

Le Dr Marié-Bailly est médecin phoniatre, ostéopathe de la voix et musicothérapeute, elle s'appuie également sur la communication non violente.

Elle consulte deux jours par semaine à l'hôpital la Source à Orléans, au service ORL, ses consultations durent environ une heure.

80% des problèmes liés à la voix sont d'ordre psychologique, grâce à toutes ses casquettes Isabelle peut accompagner aux mieux les patients, des patients qui n'auraient souvent pas pu pousser la porte d'un thérapeute et qu'elle peut accompagner à bien des niveaux.

Le Docteur, travaille avec le spectrogramme (le dessin de la voix, on voit la voix), avec l'enregistrement (on réentend), des explications anatomique sur notre outil (les cordes vocales, le larynx...), la thérapie manuelle, des exercices de respiration, des exercices pour la voix...

_ L, 9 ans, trouble du langage.

Dessin avec la voix, Sur l'ordinateur à l'aide d'un micro, rendu de ce que donne la voix selon les expériences sonores en hertz. Tout est enregistré et écouté.

Le début de la séance : compter avec le nombre de séance, 1,2,3,4,5,6,7... Le huit n'est pas venu tout de suite, en travaillant sur les chiffres jusqu'à huit on a pu dans un premier temps s'amuser avec les 'chh' et les 'sss', pas simple pour L, les 'chhh' ça va mais les 'sss' c'est plus difficile, Isabelle fait et L refait ce qu'il a entendu, on écoute après pour observer les différences (les voir et les entendre), les traces qui restent sur l'écran.

Petit à petit, avec patience, on répète, avec le rire et la bonne humeur. Travail sur le 't', les 'm' et les 'n', les 'q'.

Il a ensuite dessiné, Isabelle vocalisait ses coups de crayon.

J'ai participé avec eux, enregistré un peu, dessiné.

Un dernier temps avec la maman, un temps de dépose de la séance. Ils peuvent le refaire à la maison, au fur et à mesure un temps de partage et d'accompagnement aussi pour la maman.

_ D, un premier temps de discussion, de prise de contact, une patiente atteinte d'une grosse maladie, de la fatigue et des tensions.

On a commencé par un temps de respiration spontanée, je vivais le moment en miroir avec elle, des 'shhhh', des 'sssss', des 'ouh aérien'. C'est une très belle approche, se mettre corporellement à l'écoute de l'autre, rentrer dans sa respiration, reproduire les tensions, être le plus fidèle possible tout en laissant faire les neurones miroirs.

Elle y a mis beaucoup d'implication, la première fois qu'Isabelle l'a fait travailler elle est partie très loin.

Ensuite elle lui a fait une séance d'ostéopathie. Allongée sur le dos.

Les dents ne doivent à aucun moment être en contact (sauf pour manger), jamais serrées, une personne sur deux a des problèmes de mâchoire. La bouche, une zone d'intimité, une zone pour nous défendre.

Exercice: contact entre les dents, lâcher le contact, tension de 1 à 5, à 5 respirez à l'intérieur. Pour pallier à des dents serrées, ou à quelque chose de forcé avec son corps, (les coups de glotte, le trop d'air...) Isabelle accompagne souvent le patient à forcer le trait. Pour des dents serrées elle les amène à serrer davantage, à devenir maître et à aller plus loin.

Isabelle met en parallèle ce qui peut se raconter en fonction du corps et l'accompagne, je sers les dents: je vais au combat, et puis non je n'ai pas envie : je relâche, il s'agit de compter en insistant davantage sur 'on va au combat', décompte sur 'en fait non'.

Sans oublier le 'je suis une belle personne', avec un 'mmmm c'est bon'.

Ouvrir, mouvement de la mâchoire du bas vers la droite et vers la gauche. Le menton vers l'avant rime avec tension inutile et vulnérabilité.

Quand je ressens une tension, je peux aller dedans, grâce à la grammaire. (De 1 à 7).

Expiration, sans faire de bruit. Chercher à mettre de la chaleur, de l'humidité sur vos cordes vocales.

Mettre des émotions derrière les mouvements.

Le rituel: le même bonjour, le même au revoir! Le seul rituel qu'elle met en place d'une séance à l'autre, une poignée de main, un regard franc, un vrai temps de mise en relation.

On commence toujours par la facilité. Inspirer rime avec : 'j'existe'. Chanter intérieurement.

On fait des exercices, qu'ils peuvent réutiliser à volonté par la suite.

_J, jeune adulte. Professeur de solfège, des difficultés à passer de la voix de poitrine à la voix de tête.

Comment ça marche les cordes vocales?

Travail avec la trace visuelle de ce que fait la voix, sur un son on a toutes les harmoniques et on entend davantage une partie selon le son, on peut observer 16 lignes, 1, 2, 4, 8, 16, les harmoniques, la quinte 5, chaque ligne représente.

On a fait des exercices ensemble, avec des explications au fur et à mesure, 'je me cale à la quinte'.

Un cours de chant à deux, où chacun a pu faciliter les difficultés de l'autre.

Et là j'ai vraiment pu goûter à ce rôle de facilitatrice, et comment l'autre me facilite également. On a également mis en avant certains présupposés : personne ne chante faux, on n'entend pas forcément les mêmes choses, selon la personne qui donnera la note à refaire, selon la hauteur de sa voix, les perceptions sont différentes ; par exemple : je vais spontanément à la quinte quand on me donne une note. D'accepter ses erreurs accompagne l'autre, de ne pas être le seul à faire des erreurs accompagne le mouvement.

La difficulté commune : passer de la voix de poitrine à la voix de tête.

_M et son mari.

Une voix avec le frein à main, une femme forte qui veut toujours bien faire. Le sommeil c'est l'ennui, deux chutes: mains abimées. Une tuile: ma voix qui freine, de fil en aiguille, la tuile: ?.

Son mari était là, "tout va bien pour lui", "moi tout est compliqué".

On a fait des exercices de balancements du corps, de jeux de voix, l'éléphant, comment lâcher, le frein à main est parti à plusieurs reprises. On a fait les exercices tous ensemble.

On a fini par le temps de la bouteille, confiance, très difficile pour elle, à refaire!

Un temps pour reformuler l'aventure, une trace pour refaire les exercices ensemble chez eux.

Dès qu'on se rassoit et qu'on parle, 'vous voyez ma voix!'. Du temps!

D'un pied sur l'autre, avec les bras, avec des sons, ensemble, les yeux dans les yeux, on recommence jusqu'à ce que.

_M ses parents et son petit frère.

Six ans, diagnostiqué autiste. Peu de langage, des sons. Les parents viennent avant tout pour être guider dans ce qu'il est possible de faire ou de ne pas faire avec leur enfant. La maman a particulièrement besoin d'être soutenue, quatre enfants, M l'ainé et son plus petit frère environ 18 mois.

Comment sans régresser être ici et maintenant, à son écoute. Isabelle a beaucoup interagie avec lui en miroir, en miroir dans les sons, en miroir dans les actions. M est à l'écoute mais ne s'adresse pas à l'autre. Il grandi et commence à être dangereux pour ses frères, il écrase la main de son plus petit frère, il ne s'en rend pas compte.

Les parents demandent de l'aide. Comment accepter son enfant, comment gérer les possibilités de déception, d'échec. 'On veut qu'il puisse s'exprimer, qu'il puisse trouver un travail...'

La maman essaie d'être en miroir, de chanter, elle chante en français et en arabe.

Il est bon de partir de ce que l'on observe.

Ils reviendront, à priori que M et sa maman. Ça faisait beaucoup de monde en consultation.

_ L, déjà vu.

Durant le premier enregistrement, on a pu entendre le bruit d'une cloche et voir comme une petite tâche sur le spectrogramme, on a alors joué avec, sur 'bing'. Lorsqu'Isabelle travaille elle se met dans une énergie particulière en fonction de la personne qui est en face, avec L, elle est dans le jeu, dans la blague, dans le rire et l'humour.

Travail sur : 'bing', 'je ne le sais pas' (dire le 'ne', le 'le' de façon distincte). A partir des chiffres 'titatou' puis 'chhh, ssss, chhh, ssss' toujours en lien avec le spectrogramme.

L demande ensuite à dessiner, on sonorise son dessin, il demande ensuite que sa maman vienne ; à chaque séance, il réclame son rituel. Sa maman nous raconte qu'il n'arrivait pas à dire le mot 'camping', ils sont alors passés par le chant et le mot 'camping' est arrivé.

_ D, 63 ans.

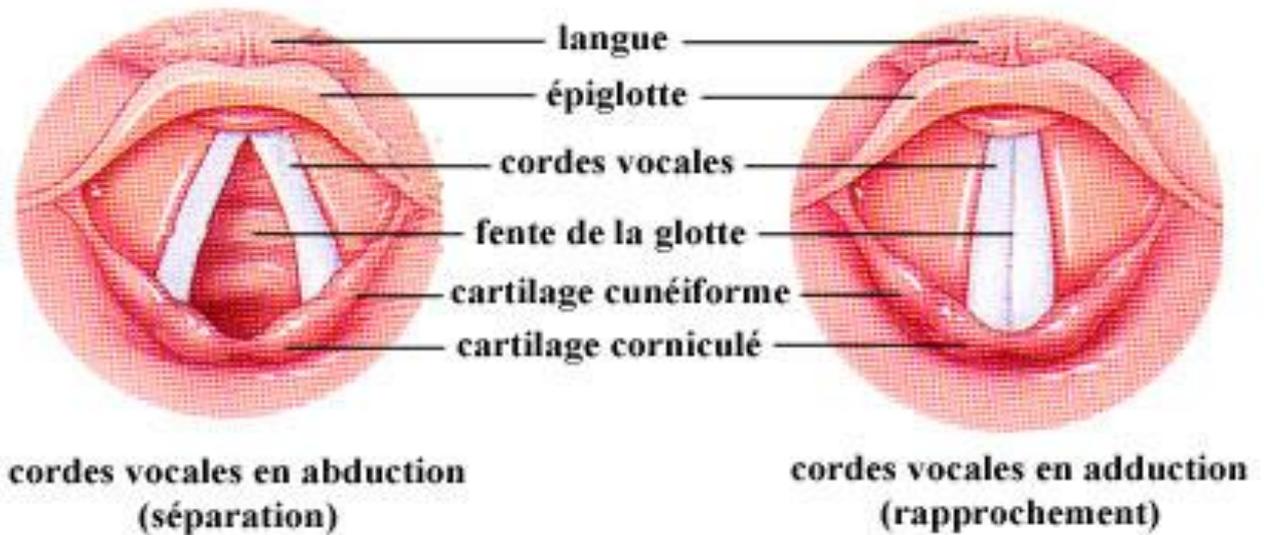
On ne se prive pas de bailler, que du bon et généreux pour les autres. Au lieu de se racler la gorge, il est bon d'entrouvrir la bouche et de laisser passer l'air sur les cordes vocales.

Vers la détente des cordes vocales, le regard ouvert, de la lumière dans les yeux, avec la bouche entrouverte et l'air qui passe sur les cordes vocales, on goûte l'air, frais durant l'inspiration et chaud et humide durant l'expiration.

Donner les qualités de sa voix. La voix est un organe sexuel.

D nous explique 'qu'elle n'est pas' (en parlant de sa voix), je n'existe pas.

Isabelle l'invite à 'mmm', 'je suis une belle personne'.



Vue au laryngoscope des cordes vocales

Corde vocale ouverte

AIR passe

'sssss', 'ss ss ss'

'chhhh', 'ch ch ch'

'ffffff', 'ff ff ff'

'fuit fuit fuit'

Corde vocale s'acole.

elles vibrent

'zzzzzz', 'zz zz zz'

'jjjjjj', 'jj jj jj'

'vvvvv', 'vv vv vv'

CHUT



JE/ JEU/ JOIE

_ D, 83 ans.

Grosse difficulté pour avoir du son dans la voix. Elle se racle la gorge.

Une séance de thérapie manuelle.

Après la thérapie manuelle, la voix est arrivée (un petit peu), grave. C'est assez fréquent, la zone parlée est en pause et dès qu'on voyage dans les extrémités des possibles de notre voix, les cordes vibrent, son il y a.

On chante rarement une berceuse dans les aigu...

_M, 9 ans. Il est venu avec son violon.

Avec le violon, pince les cordes, et laisse ses cordes vocales résonner. Puis ensemble, le violon et la voix.

Il avait les genoux verrouillés, Isabelle lui a donc proposé des petits exercices de déplacement du poids du corps. De la jambe gauche à la jambe droite.

Ensuite, il faisait comme s'il jouait avec son violon mais c'était sa voix qui faisait les notes.

'mmmm-ré'

Il était question d'être le plus précis possible, chaque coup d'archet devait être sonorisé. Ils ont mis en lien le violon et le corps voix. Avec deux cordes, cherche accollement. Un garçon timide en chant, il se cache derrière son violon, sa voix est voilée, c'est pour cela qu'ils ont travaillé à trouver le timbre grâce au violon, travaillé à être en miroir avec le violon.

Nécessité de chanter avec le ventre. 'Ne vas pas jusqu'au la si tu as la sensation de ne pas être prêt.'

On a pris un temps final pour qu'il puisse noter les exercices que l'on a fait. « On a fait basculer les rotules ! »

_D, jeune institutrice pour maternelle.

On a travaillé en miroir, généralement lorsqu'on travaille dans cette dynamique, le patient m'enseigne les petits exercices qu'il fait pour travailler, je tente alors de rentrer dans son rythme, de reproduire le plus fidèlement ce que j'ai perçu. La personne reçoit alors une partie de ce qu'elle a pu vivre en différer. On a travaillé les sons amis, les 'sss' qui deviennent 'zzz', les 'fff' qui deviennent 'vvv', les 'chh' qui deviennent 'jjj'. Le serpent devient mouche, le feu devient vent, et le chut devient je(u).

Cette patiente avait une mâchoire très serrée, on a donc travaillé dans ce sens. Dans le sens de la détente également, de la douceur et du temps. On a joué des 'nnnn' avec la mâchoire serrée.

On a ensuite travaillé sur une chanson qu'elle fait travailler aux enfants, 'tombe la pluie', c'est une petite comptine avec des gestes. On a travaillé sur comment faire le chef d'orchestre sans force. En prenant en compte les neurones miroirs, il est évident que toute la force que l'on va mettre avec soi pour diriger va être perçue par les personnes que l'on guide.

On a fait un exercice où elle devait me guider sans faire de sons, avec ses mains et ses lèvres sur des 'tatetitotu'. C'était très intéressant pour mettre en avant la façon de transmettre. On a ensuite chanté la chanson en miroir, elle faisait (avec les gestes) et je reprenais, on l'a ensuite fait ensemble. On a ensuite échangé les rôles, avec d'autres gestes que je proposais, dans cette optique de détendre, d'être doux avec soi, de s'amuser. Tous les gestes scandaient la chanson, on s'est amusé à faire des gestes plus doux qui n'étaient pas forcément dans l'illustration.

On a fini par un petit temps pour reprendre les différentes étapes de la consultation.

_ J, 67 ans. Dès qu'elle n'est plus en action, elle a du mal à déglutir, dès qu'elle s'arrête, elle n'arrive plus à déglutir.

Issue d'une famille militaire, elle accepte difficilement de se voir vieillir, elle trouve dur de faire avec soi, elle trouve que dormir c'est du temps de perdu. Elle a gardé ses lunettes de soleil parce que la luminosité vient la heurter, elle est arrivée très apprêtée. Elle venait pour la deuxième fois et je l'avais déjà vu à un atelier du vendredi matin où elle venait pour la première fois.

On a pris un temps pour qu'elle puisse comprendre comment la voix fonctionne, comment les cordes vocales interviennent pour la phonation mais pas que, pour la déglutition, et la respiration également. A l'aide d'images et de vidéos, elle a pu observer les mécanismes de fonctionnement.

Le reste de la séance s'est vécue en thérapie manuelle.

_ D, à la suite d'une opération, une patiente qui fumait énormément, sa voix devenait de plus en plus grave alors elle s'est faite opérée.

Une voix éraillée, exténuée.

On a commencé par observer sa voix à l'aide du spectrogramme. On a fait des petits exercices avec les sons amis mais très vite la fin de la consultation était déjà là, elle devait partir à l'heure et nous avons commencé en retard.

Cette opération méritait un temps de rééducation au préalable qui n'a pas été fait. Ce n'était vraiment pas facile de l'entendre parler, et difficile de ne pas avoir d'a priori au vue de la chirurgie.

_ M, 10 ans.

Pense avoir des nodules, pense qu'il faut les guérir pour qu'il puisse enfin aller dans les aigus. Il joue du violoncelle, il est venu avec son père. Une voix cassée.

La consultation à commencer par 'comment ça fonctionne les cordes vocales ?', 'on en a combien ? Comment elles font du sons ?...' Notre instrument est un instrument à vent'.

M est venu avec son père, il n'y a pas eu une énergie favorable durant cette consultation, Isabelle avait une attitude que je ne lui avais jamais vu.

Il a travaillé avec le piano, il s'agissait de faire des sons et de retrouver la note qui correspond sur le piano. On entendait la ventilation, Isabelle l'a invité à trouver la note.

Ensuite, en suivant le fonctionnement des cordes vocales, il faisait du son 'zzzzz' en même temps qu'il mettait en contact son index et son pouce. Dès que ses doigts étaient accolés, il faisait vibrer ses cordes vocales, il pouvait ensuite bouger ses doigts et varier en même temps le son qu'il produisait.

Par la suite ses deux mains étaient en miroir, comme s'il avait un élastique entre les mains, et il jouait du 'zzzz' en miroir avec ses mains qui s'écartaient et se rapprochaient.

La prochaine fois : sans son père. 'sa sœur ne sait pas chanter', 'personne ne chante faux Monsieur'. 'au lieu de l'entendre chanter, je vais l'entendre faire ses exercices, déjà qu'on l'entendait trop...'

_ A, enceinte.

Une première étape : enregistrement de sa voix, on la réécoute et on la caractérise.

Fatigue : de 0 à 3 (0 : voix clair)

Raucité : de 0 à 3 (comme des cailloux)

Serrage : de 0 à 3

Air : de 0 à 3

'Vous avez besoin de quoi pour être bien ?'

Il était question de mieux comprendre son outil pour être en mesure de parler fort sans se faire mal.

On a commencé par imiter des situations qui mettent en colère, on a travaillé en miroir. Elle reprenait une situation et je la reprenais en miroir. On a également abordé la question de la communication non violente, plutôt que de dire 'je ne suis pas ta boniche', comment être en lien avec ce que l'on ressent et ce dont on aurait besoin.

On a travaillé sur la notion de calme et de dynamisme.

La mâchoire est directement liée au bassin, berceau. On a donc travaillé sur la mâchoire : Les mains placées au niveau de l'articulation de la mâchoire, on ouvre petit à petit la bouche en rythme avec les mains qui avancent, grande ouverte quand les bras sont tendus. On revient en fermant petit à petit la bouche, on finit par un sourire intérieur 'mmm, je suis une belle personne'. Dans un second temps, on revient avec un son qui de fini sur un 'mmmm'.

Pour éviter les coups de glotte : on ouvre la bouche avant de faire le son ; pour ne pas faire de coup de glotte : on commence par un son ami.

_ L, 44 ans, professeur.

Donner une note à sa voix. Ce qui m'a particulièrement marqué durant cette séance : Isabelle lui a proposé de m'enseigner les petits exercices qu'il faisait, je les ai faits en miroir. Durant cette séance, je me suis mis davantage à l'écoute, avec moins de volonté, et j'ai eu des sensations qui ne me semblaient pas m'appartenir directement. En me mettant en résonance avec son corps je suis rentrée davantage en résonance. On inverse ensuite les rôles, je suis habitée de cette énergie particulière et je lui partage comment je viendrai me connecter et me faire du bien avec cette nouvelle énergie.

Il y a eu beaucoup de choses dites, c'était surtout une consultation de discussion et Isabelle m'a confiée qu'elle serait allée plus loin dans la discussion s'il n'y avait pas eu la présence d'un tiers.

_ MN et S, MN souffre de paralysie suite à un AVC, elle ne peut quasiment plus ou pas encore parler, S se trouve trop grosse, est malheureuse.

Une consultation difficile, avec beaucoup de larmes, et de tristesse. On a fait un exercice, assises sur des chaises, les yeux fermés, une série de consignes (respiration, mouvement de la tête, des épaules, du menton...), une séance de micro gymnastique méditative.

A la suite de ce temps, il était question de donner un retour sur ce que l'on avait vécu, j'ai fait part de mon expérience : c'était un moment très douloureux, long, pénible et douloureux, des petits gestes que je peux faire sans aucune difficulté étaient véritablement source de souffrance. Neurones miroirs ? Ce qui est sûr c'est qu'une fois les patientes parties j'ai refait les mouvements sans aucune difficulté. Le fait d'avoir partagé l'expérience que j'avais vécu, là où les deux autres patientes n'ont dit que du bien à faciliter l'acceptation du moment qu'elle venait de vivre : avec du bon et du moins bon et a permis à Isabelle de poursuivre différemment et de poser des questions différentes aux deux patientes.

C'était une consultation compliquée, on en est ressortie plombée !

_ O, les petites choses en plus que je n'avais pas encore fait :

La pression mâchoire.

On se prend la nuque : on fait des petits oui avec la tête et des petits non.

On se prend le muscle du trapèze avec la main, main droite côté gauche, main gauche côté droit, et on laisse partir le muscle tout doucement.

Le reste du temps on a refait les exercices pour la mâchoire.

Des petites choses en plus :

Il m'était difficile de pouvoir correctement observer les choses durant la thérapie manuelle, et ces temps me demandaient un effort particulier de concentration. Les neurones miroirs ?

En lien avec ci-avant, très régulièrement, beaucoup plus que de coutumes, je passais des consultations à ne cesser de vouloir bailler.

Durant certaines consultations je prenais des notes, à d'autres je n'en prenais pas. Je n'ai donc pas retranscrits toutes les consultations (il doit en manquer une ou deux) et mon compte rendu est loin d'être exhaustif.

Chaque patient reçoit par email le logiciel qui leur permet d'utiliser le spectrogramme.

Chaque patient repart avec une ordonnance qui récapitule la consultation et qui permet de travailler entre deux consultations.

Isabelle m'a véritablement impressionnée, elle travaille à différents niveaux, pour les patients, pour les personnes qui les accompagnent, pour moi en tant que stagiaire et en tant qu'individu. Durant ce stage, j'ai davantage vu à quel point une stagiaire pouvait apporter, à quel point il pouvait faciliter tout en découvrant.

Quelle belle opportunité de pouvoir travailler dans la structure médicale, de pouvoir travailler avec un public aussi large, sans que personne ne puisse avoir une main mise.

3. Atelier développement personnel "Corps-Voix"

Un atelier d'art martial sensoriel : Avec trois autres participants, cet atelier était encadré par Sylvain Guipaud. Isabelle et Sylvain travaillent en alternance, certains sont inscrits dans les deux groupes, d'autres ne participent qu'aux ateliers avec Isabelle.

Qu'est-ce que c'est ?

MUS'E vous propose, dans le cadre de son atelier « découverte ludique du Corps-Voix, improvisation », un travail en alternance avec l'association AMSARE-ART MARTIAL SENSORIEL.

Pour mieux appréhender nos objectifs de travail, nous vous proposons une présentation de l'Art Martial Sensoriel défini par l'AMSAI et adapté dans le cadre de l'atelier de MUS'E.

Les origines de l'AMS

Fondé en 1992 par Martine de Nardi¹, l'Art Martial Sensoriel est issu de l'Aïkido² et de la Somato-Psychopédagogie, dont il intègre l'approche sensorielle qui permet l'apprentissage de la perception de soi et de l'autre. Art martial interne et externe, il vise à éveiller l'intelligence du corps et enrichit de manière respectueuse l'action et la relation à soi et à l'autre.

C'est une pédagogie issue d'une démarche autant scientifique qu'humaniste et d'un questionnement : qu'est-ce qui éloigne l'être humain de son corps, de sa capacité relationnelle, de sa capacité d'adaptation, du sens de sa vie ? Et qu'est-ce qui l'en rapproche?

Une définition brève ? L'Art Martial Sensoriel c'est :

Une activité physique non compétitive

Un nouvel art martial sensible et constructif

Un art relationnel pacifique

Une somato-psychopédagogie martiale

Les moyens que nous utilisons :

- Une gestuelle qui s'effectue autrement, dans la cohérence des lois du corps, à partir de la Gymnastique Sensorielle et de techniques issues de l'Aïkido revisitées de manière sensorielle.
- Un ressenti de soi et de l'autre, à partir d'un éveil perceptif qui permet de lâcher le contrôle 'envahissant'.
- Un accordage du corps avec le psychisme et les émotions via l'adaptation du tonus corporel.
- Une exploration des stratégies corporelles et psycho émotionnelles que nous mettons en jeu pour nous adapter aux événements de la vie quotidienne.
- Une mise en situation pédagogique, seul ou à deux, afin de découvrir :
 - Un art relationnel sans prédominance
 - Une mise en action de ses propres élans
 - Une expression authentique

Ces moyens seront adaptés en fonction de la demande du groupe et de l'évolution du travail.

Quels objectifs ?

1. Apprendre à bouger sans se faire mal. Apprendre à s'exprimer (voix parlée et chantée) sans malmenage vocal.

2. Gérer les conflits autrement en les transformant en source de croissance (tant les conflits internes qu'externes). Prendre en compte le « conflit glottique », et le juste équilibre des pressions pour le bon accolement des cordes vocales, qui, (en cas de stress, émotions,

peur...) ont également une fonction de sphincter, avec fermeture totale provoquant une apnée angoissante.

3. Déployer sa capacité de résilience, d'adaptation aux événements de la vie et une psychologie de « guerrier de vie ».

. Dans un groupe, comment ne pas se laisser entraîner là où on ne veut pas aller. (en polyphonie, l'écoute ouverte des autres chanteurs m'aide à situer, poser et enrichir ma propre voix, en recherchant l'harmonie).

. Trouver les voies de passages face à une difficulté. (ex : trouver l'aisance sur les notes de passage entre les graves et les aigus correspondant au changement de mécanisme laryngé).

4. Apprendre à communiquer autant avec son corps que verbalement, et développer une communication sans violence (avec soi, l'autre, la société...)

. Découvrir que le corps est au service de la voix et la voix au service du corps.

. Au sein du groupe, développer cette communication sans violence.

5. Découvrir dans la nature humaine une capacité de relation sans rapport de force ou de pouvoir, nommée « relation sans prédominance » (aussi bien dans la relation à soi que dans les relations systémiques de couple, familiale, amicale, professionnelle)

. Découvrir que nous avons tous un potentiel bienveillant qui nous invite à « prendre soin de la relation ».

J'ai déjà pu travailler dans une dynamique similaire, goûter au geste, dialoguer avec son corps pour être à même d'aller vers un mouvement juste pour soi, savoir mettre des mots sans jugement ou sans illustration sur l'expérience que l'on vit où que vit l'autre. C'est une approche que je trouve particulièrement riche, se rapprocher de ses sensations et les écouter. On a commencé par travaillé une sorte d'éclosion, de assis à debout, du recroquevillé au ouvert. On a ensuite travaillé en cercle debout, du sur soi à ouvert, après chaque exercice il était question de faire retour en s'appuyant uniquement sur ses perceptions. Pour finir, une personne faisait l'exercice, les yeux fermés, les autres étaient à son écoute les yeux fermés également. Tous devaient ensuite parler de leur sensation celui qui avait vécu l'expérience directement, ceux qui l'avaient vécu indirectement. Je me suis davantage concentrer sur comment accompagner les personnes à ne pas être dans le jugement ou dans l'illustration, très souvent l'intervenant revenait à dire et redire la même phrase : « ce que vous avez perçu ? ». Ce qui m'a encore une fois amener à penser : « Reformulation ». La seule chose qui m'a mise en travail c'est d'observer le piège de l'objet unique, très vite on rentre dans un vocabulaire, avec un objectif particulier et dans une méthodologie trop dessinée. Ça m'a davantage donné envie de travailler avec différentes pratiques, comment pouvoir jongler, être à l'écoute de ce qui se vit en face de nous. L'outil est là pour nous contenir, mais il y a un juste équilibre pour qu'il ne devienne pas étouffant. C'est en revanche une approche qui me plaît particulièrement, à mixer avec d'autres, à mettre en résonance, en lien. Je trouve toujours compliqué d'appeler le lâcher prise !

Pour finir, une ouverture, un pas, un son. Les yeux fermés, ce que l'on a perçu, ce que les autres ont perçu.

Les ateliers vocaux : (le mardi et le vendredi).

Je ne détaillerai pas ces ateliers dans leur contenu. Je pense qu'il sera davantage honnête d'en parler dans la partie : Mon parcours personnel.

J'ai davantage vécu ces ateliers comme tous les participants, je n'ai à aucun moment donné essayer d'être en observation, j'ai vécu l'aventure. Nous tous des co-animateurs, tous des facilitateurs les uns pour les autres dans ces ateliers.

Ces ateliers sont ouverts à tout le monde, on peut arriver à tout moment durant l'année.

4. EHPAD Ecureuils du CHRO Atelier vocal thérapeutique en PASA, avec des personnes âgées Alzheimer.

En compagnie de cinq femmes et d'une personne issue de l'EHPAD qui co-anime. Toutes assises autour d'une table, possibilité d'utiliser une télévision.

J'ai vécu trois séances avec cette équipe. Isabelle utilise les grilles d'observation ci-dessous pour faire retour d'une séance : (tu les connais !)

Je trouve cet outil très intéressant pour tous les items qu'il nous permet d'aborder, je pense qu'il est tout à fait pertinent pour guider un rapport de séance mais il ne me parle pas beaucoup. J'ai beaucoup de mal à pouvoir mettre une note de 0 à 3 pour une donnée, j'aurai beaucoup de mal à me remémorer la séance en l'observant.

Ici aussi je ne détaillerai pas séances par séances. Durant les trois séances nous avons travaillé dans la même dynamique. Nous avons travaillé avec le spectrogramme, avec l'enregistrement, avec la trace écrite et dessinée.

A la base nous sommes parties d'un poème qu'une des participantes a gardé de son enfance : la chenille et le papillon. On l'a travaillé au fur et à mesure, Isabelle rebondi d'une idée à l'autre selon ce qu'elle sent, durant la première séance le papier est arrivé, on a dessiné au fur et à mesure que l'on lisait le poème (lu par celle qui l'avait amenait). Une participante a voulu le réécrire, une autre l'a dessiné, une autre le lisait et a dessiné un papillon, une autre a fait un point vert (pour la chenille ?), la dernière a beaucoup répété son nom et son prénom et l'a écrit. On a lu, on a dessiné, on a imité gestuellement, on a investi les émotions, on s'est enregistrée, on s'est réécoutée... A la séance suivante on a repris les feuilles, on les a manipulées pour en faire des papillons, chaque fois qu'on parle à un sens différent les personnes se sentent plus ou moins concernées. Le poème a avancé pendant

ces trois séances, la réécriture en attestait, on le chantait au fur et à mesure avec notre petite chorégraphie.

Durant la première séance j'ai eu beaucoup de mal à trouver ma place, j'étais à la fois intimidée et il y avait une façon de leur parler qui me mettait mal à l'aise. Il y a le souci de la surdité qui intervient également, pas facile de leur parler fort et en sur articulant, j'avais l'impression de complètement les infantiliser. Et dès la deuxième séance j'ai davantage trouvé ma place, j'ai tenté de moins me regarder et d'être davantage à leur service, et quand c'est pour se faire comprendre les choses se font plus faciles, je me suis mise dans le jeu avec elle. Durant ces séances j'ai beaucoup reçu, très rapidement ce sont elles qui m'ont guidée à ne pas m'en faire et à vivre l'instant avec elles. Certaines personnes sont tellement désorientées qu'il n'y avait qu'à savour  ce 'être ensemble'. Je n'ai pas pu véritablement observer l'importance que joue la trace pour les personnes atteintes d'Alzheimer, même s'il y a un côté évident au premier abord, je n'ai pas de retour particulier à en faire. J'ai davantage mis mon énergie à vivre le moment avec elles, à faciliter ce que je pouvais faciliter (au regard de mes restes de timidités et de réticences).

Ce que je retiens particulièrement c'est le processus, le déroulé, on part de la trace qu'on a de la fois passée quelle qu'elle soit et on navigue avec ce qui se passe durant la séance, on prend en compte tout ce qu'elles peuvent proposer et on l'agrandit on le vit ensemble, on lui permet d'exister dans notre moment de création.

Pour finir, c'était à la fois dur et instructif, j'ai pu davantage observer une réalité : quand les questions d'argent s'en mêlent. La veille du dernier atelier, alors qu'aucun bilan n'avait encore été fait, Isabelle a reçu un accusé-réception stipulant que ses deux ateliers du jeudi (avec le même public, dans des EHPAD différents) prenaient fin à partir du lendemain. Ca été très violent pour Isabelle et très dur de dire au revoir à ces deux équipes. On s'investi mais l'argent reste le nerf de la guerre. C'était très touchant de vivre ces adieux.

Le bilan s'est fait avec toute l'équipe, c'était frappant de voir les différences avec les deux EHPAD concernés par la fin de cet atelier.

5. EHPAD Pagot du CHRO Atelier vocal thérapeutique en PASA, avec des personnes âgées Alzheimer.

Une équipe de six personnes, en co-animation (bien moins simple que dans la structure précédente). C'est difficile de travailler avec une équipe sceptique, la grille d'observation s'est construite à l'issue de ces difficultés. Nous étions dans un salon, un canapé, un fauteuil et des chaises autour, tout près de la télévision qui servait de support pour le spectrogramme et pour mieux entendre les enregistrements.

Durant les deux premières séances nous avons élaboré des chansons, l'air leur été commun. Durant la première séance une première fois avec leur prénom (ils avaient déjà travaillé dans cette direction), puis avec des noms de fleurs, chacun donnait un nom de fleur pour s'en rappeler nous faisons alors le tour des personnes en fonction de l'ordre des fleurs. Nous avons également visionné une vidéo, une stagiaire les avait filmés durant un exercice avec des ballons, leurs prénoms et ceux des deux autres groupes, ils se le passaient en disant leur prénom. Je n'ai malheureusement pas assez prêté attention sur comment ils recevaient la vidéo, comment ils se voyaient. La vidéo comportait également une étape : combien vous avez eu d'enfants (le ballon, la femme enceinte).

Durant la seconde séance, nous avons réécouté l'enregistrement de la fois passé et nous avons travaillé la même chanson avec des animaux, nous avons joué avec le bruit des animaux ainsi que des gestes, nous chantions en illustrant les animaux. Cette séance a particulièrement plus à la personne qui vient co-animer.

Durant ces deux séances, des chansons sont arrivées en cours de route, on prenait le temps de les chanter et de leur donner leur place dans la nouvelle chanson. « Ah les fraises, les framboises... », « Là-haut sur la montagne... ».

La dernière séance nous avons écouté l'enregistrement mixé des animaux, une première fois tous ensemble, une deuxième fois avec les deux personnes chargées de faire le bilan. Il a fallu annoncer que c'était vraiment le dernier atelier, le bilan ne s'est pas fait avec toute l'équipe, pas une des personnes qui co-animait n'est venu.

6. EHPAD Doyenné Baron, Atelier vocal thérapeutique avec des personnes âgées Alzheimer.

Je n'ai pas grand-chose à dire de cette séance, les personnes présentes à cet atelier sont davantage désorientées et ça a pris toute la place pour moi durant cette première séance à leur côté, je n'ai pas su où me placer.

7. Chantier musical inter-Géné-Relationnel au Doyenné Baron.

C'était pour moi une très belle séance, deux personnes extérieures à l'atelier de l'EHPAD doyenné Baron sont venues en plus, des personnes de la structure sont également venues partager ce dernier chantier. Normalement ce chantier est encadré par Michel Dietrich, musicien compositeur, psychanalyste en responsabilité du "Chantier musical" et de l'association Harmonies". Ne pouvant pas venir ce vendredi, Isabelle a pris le

relai, elle a pris toute sorte d'instrument plus ou moins détournés (de la bouteille de shampoing, à la paille avec de l'eau, au bâton de pluie...). Nous sommes alors partis dans une grande improvisation collective guidée par Isabelle, des chants que l'on connaissait d'avant, des univers sonores qui se dessinaient. L'une des personnes participant à l'atelier au sein de l'EHPAD avait son accordéon. Chacun pouvait proposer ce qu'il avait envie de proposer.

Je suis allée vivre différents moments avec différentes personnes.

Ce ne serait pas encore ma façon de travailler, et j'aurai des difficultés à me lancer dans l'aventure avec des personnes Alzheimer, mais ce temps de partage m'a permis de vivre pleinement cette parenthèse avec toutes les personnes présentes.

Je trouve qu'il est plus que pertinent de travailler dans la dynamique de la mixité. Le moment devient entier, s'adresse à plein de niveaux différents, les énergies se baladent entre les générations, entre les névroses, entre les pathologies, et au final on fait tous ensemble, c'est une belle leçon d'humilité et une belle leçon de partage.

8. Chantier musical inter-Géné-Relationnel, "l'Art de l'Accord'Age" avec des travailleurs malvoyants de l'ESAT Rodin.

Encadré par Michel Dietrich. J'ai assisté à un atelier, l'idée majeure de cet atelier (ce que j'ai cru comprendre) c'est si on veut, comme on veut, il n'y a aucune attente, aucun regard sur, tout le monde vit le moment comme il le veut. J'avoue ne pas être sensible à cette façon de faire pour le moment. Durant la séance que j'ai vu, l'encadrant fait du piano avec un des participants qui sait jouer de la batterie, et le reste du groupe suit avec des instruments de percussions. J'avoue ne rien avoir vu de particuliers, je ne les sentais pas véritablement en train de vivre le moment, certains parlaient en même temps, d'autres avaient l'air dans un systématisme. J'ai l'impression que ça se joue ailleurs qu'avec la musique, que c'est plutôt cet immense possible qui joue son rôle.

Mon parcours personnel.

Tout a commencé par une petite remarque : « tu te rends compte que tu as la voix voilée ? », elle m'a demandé si elle était plus fatiguée que d'habitude, je lui ai répondu qu'elle me semblait à peu près pareille aux autres jours. J'ai tout de suite enchaîné en lui faisant part de ma difficulté à passer de ma voix de poitrine à ma voix de tête. Que j'avais du mal à chanter dans les aigus et qu'on m'avait souvent charrié en me disant que je n'avais pas vraiment une voix grave pour généralement me dire le contraire ensuite.

La première chose qui m'a vraiment fait échos : « les dents ne doivent normalement jamais être en contact, si 20 minutes par jour : durant les repas. » Ca m'a complètement perturbé, les jours suivants, je me suis rendu compte que mes dents n'étaient que très peu en contact et eu fur et à mesure je me suis rendue compte qu'elles y étaient régulièrement. J'avais du palier inconsciemment à ma tendance et le naturel avait fini par revenir au galop.

J'ai eu durant les exercices de chants eu quelques moments de colère, je donnais souvent des coups de glottes, j'étais en règle générale souvent en force avec moi ou trop molle avec elle (d'où l'air dans les aigus). Isabelle travaille souvent en imitant de façon grossissante et en nous accompagnant à mettre les deux pieds dans notre façon de faire pour mieux comprendre le mécanisme. Cette approche m'a souvent fortement agacé, je me braquais et la séance devenait difficile à vivre pour moi (ce que l'on pouvait observer facilement). En revanche, j'ai pu m'apercevoir à quel point mes difficultés à faire certaines choses pouvaient faciliter les autres participants. On a toujours discuté de mes ressentis avec Isabelle. Je ne me suis quasiment jamais mise en observation, une fois ou deux je me suis mise un peu en retrait mais je n'ai pas pris de séance en dehors. Et de fil en aiguille j'ai senti que des choses changeaient en moi.

Isabelle adaptait souvent beaucoup l'atelier pour répondre à certaines de mes questions. Elle se nourrit de tout. Le premier atelier du vendredi matin on a par exemple travaillé sur la zone de confort, chaque personne possède une zone de confort, certains exercices permettent de la trouver naturellement, (on cherche quelqu'un dans la forêt, 'ouh ouh'). On découvrait ensuite la maison de l'autre, on entrait dans sa zone de confort et on faisait partager la sienne. On pouvait observer puis rentrer dans les différentes maisons des uns et des autres, on accueillait également le groupe à faire une halte chez soi.

Durant les cours de chant individuel, je travaillais alors davantage techniquement, nous faisons des parallèles entre la voix parlées et la voix chantées. J'ai pu observer que j'avais une connotation péjorative de la voix aigu, qu'elle ne m'était ni agréable à l'oreille ni à décliner. J'ai pu mettre en pratique les sons amis, comment travailler sa voix en douceur et surtout les qualités de l'écoute. Durant l'écoute, on travaille souvent davantage qu'en faisant, très souvent Isabelle nous faisait travailler dans ce sens, en miroir, la personne

chantait, je traduisais ce que j'en avais perçu en reproduisant ce que j'avais entendu. Et l'autre pouvait alors s'entendre par la personne refaisant. On a beaucoup travaillé en lien avec les émotions, on travaillait rarement à chanter bien, on investissait ce que l'on chantait pour oublier le bien faire et vivre ce temps de chanson. J'ai pu sentir de nombreux blocages, commençais à être davantage à l'écoute de mes mécanismes de défense que ma voix traduisait. J'ai pu sentir à quel point j'avais toujours travaillé le chant avec force.

Une autre séance du vendredi, nous étions alors trois participantes, nous avons travaillé en miroir, pour permettre à certains de rentrer dans leur grave et à d'autres de rentrer dans leurs aigus. Nous étions les yeux fermés, et chacun proposait un voyage vocal, tout en prenant soin de ses partenaires. Durant cette séance, j'ai eu un moment particulièrement animé, Isabelle me faisait travailler depuis un peu de temps, j'ai commencé à sentir la colère monter, je devais inviter les deux autres personnes à ce temps en miroir, les yeux fermés, et ma colère est sortie, je me suis perdue dans mes graves, en boucle, jusqu'à ce qu'une des participantes demande à arrêter l'exercice, je ne pensais alors plus aux autres, seule ma colère m'importait ! Peu après, on a joué avec le Fry (Il s'agit d'un mécanisme laryngé, un mode de vibration des cordes vocales. On l'appelle également strohbass, mécanisme 0, friture, grincement, creak ou encore râle. C'est un genre de saturation douce et facile à réaliser. Dans ce mode vibratoire les aryténoïdes (les deux petits cartilages en forme de pyramide à la partie postérieure du larynx où s'insèrent les cordes vocales) ne se touchent que dans leur partie postérieure. En d'autres termes les apophyses vocales, le lieu d'insertion des cordes vocales, ne sont pas en contact. C'est ainsi que les cordes vocales ne sont pas totalement accolées. Par ailleurs les muscles intrinsèques du larynx sont très relâchés et la pression sous glottique faible. C'est un excellent « massage vocal », le fry permet également de lutter contre le serrage vocal. Le fry est réalisé à une hauteur confortable, dans les graves de votre tessiture.), et lorsqu'on fait du fry et que l'on parle juste après on entend sa véritable voix, celle que l'on ne trafique pas, sa voix ! Là aussi, j'ai eu du mal à recevoir cette information.

Petit à petit j'ai fait part de mon souci de mâchoire à Isabelle, durant de nombreuses consultations, nous avons alors travaillé des exercices pour jouer avec sa mâchoire, et durant un cours de chant, j'ai pu un peu chanter dans les aigus en ouvrant la bouche, j'ai pu constater que pour compenser mon manque d'ouverture je me mettais en force avec mes cordes vocales, d'où la difficulté d'aller dans les aigus.

Par la suite, Isabelle m'a fait une séance de thérapie manuelle, le côté gauche de la mâchoire était assez tendu (il craque d'ailleurs très souvent quand j'ouvre la bouche), et surtout les muscles de la base de langue, je ne sais si c'est directement lié mais une semaine après j'étais complètement bloqué du côté gauche (dos, cou).

Il me reste encore de nombreuses étapes de travail, je ne navigue encore pas dans les aigus, mais c'était une très belle expérience d'être à cet endroit-là vis-à-vis de moi-même. Mes oreilles sont davantage ouvertes, cette notion de miroir me remplit de questions. Et je comprends bien mieux mon outil et tout ce qu'il peut traduire, et je réalise à quel point on peut tout faire quand on laisse notre corps s'exprimer librement, même si bien-sûr ce n'est pas si simple à faire !

Personne ne chante faux, on a tous des graves et des aigus, on a tous une zone de confort qui nous est propre.

En guise de conclusion.

Une magnifique rencontre, un dernier stage qui m'a permis de trouver une multitude de pistes pour trouver ma médiatrice :

_ Loin du sécuriser au point de refaire quasiment le même rituel pendant toute la séance : commencer par du facile. Isabelle garde un rituel : le même bonjour, le même au revoir.

_ Reformuler, reformuler les consignes, reformuler ce qu'on entend, reformuler ce que l'on perçoit.

_ Etre à l'écoute, naviguer la porte grande ouverte, en s'appuyant sur ce que l'on connaît comme approche (notre médiation et l'autour, tout ce qui nous construit). Et proposer au fur et à mesure en réponse à ce que l'on sent, sentir ce qui pourrait accompagner l'autre au moment où l'on se retrouve. Isabelle ne prépare pas ses séances, elle improvise avec pour être davantage en lien avec les besoins de la personne, et elle n'hésite pas à changer de direction si cela lui semble opportun.

_ Etre dans un travail de ses sensations, pour se ménager et savoir quand on commence à se déconnecter ou à prendre trop pour soi. Pour être dans une écoute sensible de ce qui se passe pour la ou les personnes que nous accompagnons.

_ Les neurones miroirs, être à leur écoute, permettre à l'autre de sentir ce qui se passe en lui durant l'écoute, jouer avec et s'appuyer dessus pour diriger ses élans.

_ Quand durant l'exercice on peut observer une incohérence, une tension, une force en trop (un coup de glotte par exemple). Permettre à la personne de mettre les deux pieds dedans pour sentir ce qui se joue. Je chercherai encore la façon de le faire pour ne pas brusquer, le « je te caricature » n'est pas toujours simple à recevoir.

_ Se concentrer sur des petites choses, on ne peut pas tout faire en même temps. Quelle belle aventure que de sentir qu'une chose amène une proposition puis une autre voir d'autres propositions, mais trop d'idées tuent l'idée. Il me tient à cœur de chercher à rentrer dans le rythme de l'autre, de ce dont il a besoin pour la aussi ne pas le brutaliser et rester dans une démarche qui n'est que pour lui. On a notre rythme propre, celui de l'autre existe et peut se percevoir si on ouvre grand toutes les écoutilles. Il me semble pertinent de tirer un fil presque tout au long de la séance pour prendre le temps de naviguer dans une direction, plutôt que de se promener de gauche à droite.

_ J'ai été très enthousiaste de pouvoir la faculté d'Isabelle à prendre toute la matière autour pour faire avancer une séance, elle se nourrit de tout, elle a la capacité de travailler sur différentes couches. La personne, le groupe, les éléments extérieurs, les stagiaires, les discussions...

_ La force de mélanger les publics, quelle moment de rencontre incroyable, surgissent alors de nombreuses richesses à bien des niveaux, surgit la force du groupe. On a fait un stage, un samedi, dont je n'ai pas parlé, un enfant de 10 ans, Une conteuse d'une cinquantaine d'année, un professeur d'une trentaine d'année, un comédien de moins de trente ans, une femme qui prend des cours de chant en individuel avec Isabelle (qui n'est venue que l'après-midi), Isabelle et moi. Et c'était passionnant de pouvoir observer à quel point on se nourrissait les uns les autres. Nos ateliers ne sont pas faits uniquement pour les personnes en difficulté, ils viennent vivre à bien des niveaux donnés, il ne se cantonne pas à un public et à un axe, ils offrent la possibilité d'ouvrir nos regards. Grâce à eux, on peut aller à la rencontre d'autres « je » qui sont en nous, de vivre une aventure humaine qui nous permet de gommer un peu les étiquettes qu'on s'acharne à conserver (les uns sur les autres et sur soi-même). Dans cette dynamique arrive alors des choses qui nous échappent totalement (en tant que médiateur) et le temps prend, et chaque personne peut travailler à bien des endroits différents.

_ Je cherchais le comment rendre compte de ce que l'on vient de vivre durant l'improvisation, comment dialoguer avec la production. Pendant toute ma formation, j'ai beaucoup remis en question le théâtre pour ce dialogue entre ce qui s'est créée et soi-même. En terre, ce dialogue me paraissait tellement évident, la production est là, visible, on peut y revenir, je ne voyais pas du tout comment on pouvait dialoguer en médiation théâtre. Je pense aujourd'hui que ce dialogue existe, qu'il est même à mes yeux important de le faire vibrer (pas forcément à chaque fois) mais certaines expériences ont besoin de se déposer. Et je veux m'appuyer, sur les ressentis, les sensations de la personne concernée, et sur les ressentis, les sensations des autres personnes du groupe. Le jugement n'aura aucune place, la bienveillance sera de mise et la personne concernée sera la seule qui pourra conclure.

_ J'ai pu aussi me questionner davantage sur la communication non violente, me rendre compte à quel point elle pouvait être un outil pertinent lors des temps de discussion qui arrivent.

_ Je suis davantage pour être vu comme une facilitatrice et de nous permettre de travailler ensemble les uns avec les autres comme une équipe de co-animateur. Chacun sera facilitateur, et selon la sensibilité de chacun, chacun pourra davantage dialoguer avec soi-même.

Je crois que tous ces éléments me permettent de mieux envisager ma médiatrice, je sais dans quel sens elle tentera de « faire ». Mon premier stage me murmurait une médiatrice ne doit pas faire : elle compense son angoisse du vide, et aujourd'hui je sens plein d'outils de faire pour accompagner l'autre : être capable de faire avec toute la nourriture qu'on a reçu (ce n'est pas parce que l'on est en médiation théâtre qu'on se cantonnera à ce que le théâtre nous a appris, il est bon d'avoir une vision globale des

différents outil que l'on a en poche et de pouvoir détourner les approches). Faire avec ses ressentis, en reformulant que ce soit durant les temps d'improvisation ou durant les temps de propositions.

Un énorme, giga gros, terrible merci à Isabelle.