

MUSICOTHERAPIE



MUS'É

Musique - Corps - Voix



Docteur Isabelle MARIE-BAILLY

Etudiant TPMCV : Cyril SANTACREU-VAVASSEUR

(Technique Psycho Musicale Corporelle et Vocale)

Orléans 2015

Impressions sur les ateliers de musicothérapie



- **14^{em} édition des inspirés du vocal** p 3
- **Dialogue autiste** p 5
- **Découverte du corps-voix** p 8
- **Stage Corps-Voix-Communication** p 10
- **Séance privée** p 11
- **Chantiers musicaux** p 12
- **L'art de l'accordage** p 13
- **Passerelle Diversités culturelles – GEM** p 15
- **A l'écoute de nos voix – CHRO** p 18
- **Journée MGEN** p 21
- **Arts martiaux sensoriels - AMS** p 22
- **Réunion** p 23
- **CONCLUSION** P 24

LES INSPIRES DU VOCAL

14^{em} édition

Présentation

Ces 14^{em} journées **Voix** ont lieu au « Petit Cormier » de St-Jean-de-Braye les 28 et 29 mars 2015. Durant ces deux journées, plusieurs ateliers vocaux sont présentés par différents intervenants et collaborateurs de MUS'E. Le petit Cormier est un endroit fort agréable, très verdoyant et chaleureux.

Les personnes que je vois à l'entrée sont très bienveillantes et me mettent à l'aise ce que j'apprécie au plus au point étant donné l'atmosphère lourde qui s'est un peu généralisée dans la société depuis les événements de ces dernières semaines avec les assassinats de Charlie Hebdo. Après m'être signalé à l'accueil, je me fais accompagner par deux personnes habillées en clowns, ce qui m'incite à me détendre encore plus. Elles m'accompagnent alors dans un lieu inconnu pour moi, une porte, à l'arrivée de laquelle on me bande les yeux. Quelqu'un me prend ensuite par la main après m'avoir demandé mon prénom. Tout en suivant cette main amicale qui me tient, je l'entends répéter, murmurer, parfois chanter. Chemin faisant, je sens aussi des mains qui me frôlent, me touchent tandis que je suis toujours, confiant, rassuré par la main qui m'a été tendue. Ce moment étrange me rappelle les voyages des rituels d'initiation traditionnels du compagnonnage ou de la franc-maçonnerie. Je me sens guider vers une aventure dont l'itinéraire doit me porter à une meilleure connaissance de moi-même ! Au bout de quelques instants, mon attention se porte plus particulièrement sur les sons parfois gutturaux, parfois familiers que j'entends. Tandis que je me laisse toujours guider, certains des sons que l'on me chuchote deviennent de plus en plus inidentifiables. Je me sens à la fois intériorisé mais avec cette envie de « naître », de découvrir ces « sons ». Le volume sonore et la réverbération semble de plus en plus indiquer que je me trouve désormais dans une pièce plus grande. Le chaos primordial est à son comble. Mon appréhension amplifie encore cette sensation de parcours initiatique ; mais le chemin paraît si doux et si fluide que lorsque l'on nous découvre les yeux, c'est avec sérénité que j'entonne à mon tour, comme on me le demande, mon prénom au micro qui est relié au spectrogramme. Première découverte, je ne savais pas que l'on pouvait autant égayé avec un prénom... Je me sens désormais immergé dans cette matrice sonore dont la musique aléatoire me fascine ! Dans ce nouvel espace sonore, la résonance, le volume me transporte déjà « ailleurs », et j'intègre sans difficulté la communauté des « déjà arrivés » qui s'offre à moi. A ce moment là, je ne réfléchis pas, je savoure plutôt ce plaisir d'être en moi-même tout en étant AVEC les autres.

Une fois assis, nous faisons la connaissance de nos voisins qui étaient déjà en place. Les échanges sont facilités par l'intérêt que suscitent les sons sur nous. Pour ma part, je suis surpris de l'aisance avec laquelle j'entre en communication avec les autres...Je ne me suis pas senti aussi décontracté depuis bien longtemps.

Après un petit discours d'accueil humoristique nous prenons tout l'espace de cette grande salle d'église afin d'exécuter ce qu'Isabelle appelle les 6 sons chinois.

Cet exercice est encore nouveau pour moi et, comme je ne suis pas très bien placé, je suis obligé d'imiter les gestes de mes voisins, en espérant ne pas me tromper.

A la suite de la journée, beaucoup d'ateliers nous seront proposés. Certains me paraissent travailler plus sur le bien-être, comme les « 6 sons chinois », d'autres sont plus de l'ordre de la découverte et du chant comme le Gospel. Par moment je me suis rendu compte que j'avais encore de gros progrès à faire dans le domaine de la confiance et de l'acceptation de soi ; heureusement, personne ne paraît trop se prendre au sérieux ! D'autres ateliers me semblent demander un travail sur l'imaginaire et la créativité comme les petits sketches improvisés par petits groupes ou celui qui consistait à partir d'un mot d'imaginer un *objet*. Ce dernier m'a d'ailleurs impressionné dans la mesure où j'ai découvert à quel point nos cerveaux peuvent être programmés neuro-linguistiquement. Pour d'autres, c'est à coup sûr l'intentionnalité de la parole et l'affirmation de soi qui priment quand le but du jeu est de se faire passer un souffle imaginaire ou encore lorsque trois personnes sont à chaque coin d'une pièce et qu'une quatrième doit en choisir une et l'appeler sans la nommer. En effet, je remarque que si l'intentionnalité est bonne, la personne qui est appelée se retourne.

Cette démarche, très participative, me ramène malgré moi au monde de la pédagogie. En effet, comme ces ateliers sont nouveaux pour moi, j'ai particulièrement apprécié l'idée de participation ludique de l'« élève » dans un cadre bienveillant. Je me souviens m'être dit dans mon for intérieur « Quel dommage que ces méthodes ne soient pas appliquées dans l'enseignement en France ! »

Bilan

Ces journées sont pour moi un des symboles de l'idéal de MUS'E. En effet, on y trouve des participants et des intervenants de tout âge, de tous les horizons, libre de participer comme bon leur semble. Guidée par le plaisir de se sentir exister, l'oreille musicale s'ouvre peu à peu tandis que le corps vibre, joue avec la voix, les sons et découvre des potentialités de bien-être encore inexplorées. C'est aussi l'occasion de reprendre confiance en soi, de s'apprécier tel que l'on est en oubliant les tensions de notre quotidien. Bien que je ne sois pas venu la seconde journée, j'ai pu entrevoir toute l'étendue des domaines liés à la musicothérapie ou plus exactement à la musique au service du bien être à la personne, ce qui m'a donné envie d'approfondir mes connaissances. J'ai également été très séduit par cette ambiance joviale dans laquelle personne ne se prend vraiment au sérieux mais pour ce qu'il est.

Néanmoins, je regrette un petit peu de ne pas avoir eu plus de détails sur la construction de ces journées mais c'est un peu normal du fait que je viens seulement d'arriver. Je dois quand même avouer que j'ai parfois eu l'impression qu'il y avait trop d'intervenants car nous étions toujours engagés dans l'action, ce qui fait beaucoup de choses à découvrir pour une première fois mais c'est aussi je dois dire ce qui donne envie de continuer. Je reconnais qu'il y a un certain rythme qui n'est pas choisi par hasard mais peut-être que le nombre des activités pourrait être moins soutenu de manière à ce que les plus novices et nouveau participant comme moi aient davantage le temps d'intérioriser leurs découvertes.

DIALOGUE AUTISTE

Présentation

Dialogue autisme est un nouvel atelier dont Isabelle s'occupe et qui se déroule tous les jeudis au foyer d'accueil médicalisé de Saran. Il accueille non seulement des autistes mais également des adultes souffrant de troubles envahissants du développement.

9 avril

Je me présente et dis bonjour à tous les résidents. Ce cadre institutionnel pourrait paraître à première vue impressionnant mais il n'en est rien car le bâtiment est très plaisant mais aussi parce que le personnel est vraiment très accueillant. Ensuite nous nous disposons en cercle et un prélude de Bach nous fait entrer dans l'espace-temps de la séance. On fait tourner des objets sonores, certains éprouvent une appréhension mêlée de curiosité. On se passe un ballon de baudruche avec du sable à l'intérieur, un didjiridoo, des claves Un résident emmène un CD qu'il veut faire écouter. Jérôme, un nouveau venu dans l'atelier, a fait part de sa volonté de rejoindre le groupe. Je suis surpris par l'intensité émotionnelle que l'on ressent dans le groupe.

7 mai

Après une coupure de plus d'une semaine, je retrouve enfin les ateliers... Je remarque que je me mets directement et de façon naturelle dans l'espace mental de l'atelier, dès mon entrée dans le centre. Dans les couloirs, je croise un des participants qui, comme moi, doit se rendre à l'atelier. Je remarque que j'ai alors la sensation de me mettre de ma propre initiative dans son espace mental. Dès mon entrée dans le centre, je me sens physiquement et mentalement plus porté sur ce qui m'entoure, comme si le travail déjà accompli sur moi-même portait d'ores et déjà ses fruits... Mon corps et mon mental sont beaucoup moins sur la défensive, je me sens « intégré » et à l'écoute, sans barrière inutile. Lorsque je rentre dans cet espace, accompagné d'un résident et d'une personne de l'établissement, je trouve un espace calme et déjà apaisé. Les acquis des précédents ateliers font que j'évite instinctivement de casser le climat en laissant naturellement l'initiative à notre jeune accompagnatrice que je trouve étonnamment calme comparée au personnel soignant des fois précédentes. Je remarque également que j'ai déjà acquis des automatismes comme le fait d'entrer dans ce cercle imaginaire dans lequel chacun a sa place et est bienveillant envers l'autre.

21 mai

Je m'aperçois que j'ai certains acquis qui me permettent de me sentir plus à l'aise. Ainsi, mon impression se confirme, je prends davantage d'initiatives. Je perçois aussi la construction d'une séance et l'importance d'aller au-delà de la simple projection intellectuelle. Je commence à comprendre que chaque moment a sa propre raison d'être. Par exemple, je reconnais au début de la séance cette musique celtique, très douce, qui marque le début de l'atelier et qui crée l'espace de la séance. C'est une musique que nous avons appris à reconnaître et qui apaise le groupe. Je pense que ces cycles sont également un cadre qui rassure tout en construisant un espace d'expression

pour chacun d'entre nous... Ensuite, vient le moment où l'on s'exprime de manière complètement libre. Je sens implicitement que j'ai un rôle moteur mais je ne m'impose pas. Je ne subis d'ailleurs pas ce rôle puisque je l'ai choisi et lorsque j'en ressens le besoin je m'arrête complètement en sachant que même lorsque je ne fais rien je fais quand même quelque chose. L'état communicatif dans lequel je me sens a, me semble t-il, une influence sur les autres membres du groupe... Ainsi, je suis également réceptif à ceux qui m'entourent et je fais corps avec le groupe dont chacun des membres pris individuellement, sait qu'il peut s'il le désire, s'exprimer ou communiquer avec moi. J'observe que Jérôme est déjà beaucoup plus détendu que lors des deux précédentes séances que nous avons faites avec lui. Je ressens aussi que petit à petit mon jeu, mes actions font sens et j'ai la sensation de réellement apporter quelque chose de positif aux autres. C'est la première fois que j'en prends véritablement conscience et c'est vraiment très important pour moi. Mon envie et ma volonté de « donner » me semble également plus affirmées. Je ressens également qu'il s'est créé une certaine complicité avec les participants de l'atelier, je suis sensible à chaque petits détails et il m'arrive parfois de me laisser guider par ce que je peux décrypter en observant les participants. Désormais, je peux dire que j'ai vraiment l'impression d'être à ma place, ce qui me procure une certaine joie intérieure. Cela me fait penser à ce que j'avais déjà entendu à propos de certains magnétiseurs qui, s'ils ne font pas partager leur don de guérison, ils peuvent voir leur énergie se retourner contre eux à cause d'un déséquilibre ! Cela n'est pas très rationnel mais j'éprouve un peu la même sensation à l'issue de cet atelier.

4 juin

Nous sommes moins nombreux que d'habitude. La personne de l'établissement qui nous accompagne me semble plus expérimentée car elle prend davantage d'initiatives. Avec le recul, je me rends compte que je l'ai trouvée, de par son attitude, un peu « dominatrice », mais c'est aussi intéressant de savoir s'adapter à des attitudes ou des comportements différents. D'autant plus que ce doit être une situation relativement courante lorsque l'on travaille en relation avec les institutions médicales. Je ne sais pas si c'est à cause de cela ou bien parce qu'elle nous prend en film mais je remarque que je suis néanmoins un peu plus introverti que d'habitude. J'ai eu l'impression durant cette séance d'avoir ressenti « deux climax » : le premier lorsque Philippe, un des résidents, nous a fait écouter sa musique, le second lorsque j'ai voulu donner le Didjiridou à ce même Philippe. En réalité, il me semble que, pour la première fois, ce dernier a pris spontanément beaucoup de place dans la séance. En effet, après avoir « dignement » refusé de prendre le Didjiridoo que je lui tendais, il a finalement ramassé l'instrument par terre pour l'utiliser comme une canne de théâtre que l'on frappe sur le sol pour indiquer le début d'une pièce.

Cela est peut-être dû à l'absence d'un autre participant « Jérémy » qui tient habituellement cette place « dynamisante » dans le groupe ou bien peut-être est-ce autre chose ? Je ne sais pas. Je me suis également interrogé pour savoir si quelque chose de l'ordre du symbolique n'était pas entrain de se jouer avec cette histoire de Didjiridou. Le Didjiridou pouvant être perçu comme un symbole phallique, peut-être que Philippe a pu interpréter mon geste comme une légère agression lorsque je lui ai tendu. Il me semble également que l'absence de Jérémy a pu le conforter dans une position de « leader ». A moins que ce ne soit sa manière à lui de me faire entrer dans son espace ? A certains moments, je me souviens également avoir rencontré des difficultés à intégrer le bruit de la machine à laver qui était juste à côté de moi.

Je me souviens également avoir trouvé que le groupe a moins bougé physiquement qu'au cours des séances précédentes. Aussi, j'ai voulu en profiter pour adopter une posture ou plus exactement une méthode dont j'ai entendu parler au sujet du traitement de certaines formes d'autisme et qui consiste à avoir une attitude d'imitation de l'autre, presque en miroir. Cela peut, semble-t-il, favoriser la communication sous une forme « dédramatisée » de jeu.

Ainsi, de cette manière, je suis entré en communication avec Charlotte, autre participante, qui à intervalles réguliers, tantôt me regardait et tantôt semblait regarder Philippe qui était assis à côté de moi. Je crois que la méthode de « l'imitation » a fonctionné puisque ce petit jeu s'est prolongé sur un laps de temps au-delà de l'ordinaire. Ce qui ne c'était jamais produit auparavant. Je me demande maintenant s'il n'y a pas eu également un phénomène que je dirais « micro sociétal » en relation avec ce qui s'est passé avec le Didjiridou. Dans tous les cas, la communication était bel et bien là !

18 juin

Aujourd'hui, c'est la première fois que nous sommes véritablement en retard. Je ne sais si c'est à cause de la chaleur mais il me semble que les participants sont moins nombreux et beaucoup plus agités que d'ordinaire. Il me semble d'ailleurs avoir remarqué qu'Isabelle a des gestes plus rapides et plus inductifs que d'habitude. Nous nous installons d'ailleurs rapidement. Isabelle met tout de suite une musique très calme déjà connue de tous, tout en touchant les participants pour leur dire bonjour ; accompagnant son geste d'une jolie voix chantant leurs prénoms. Je suis très impressionné de voir à quel point l'ambiance change du tout au tout, se calme, se détend. Nous entrons alors dans une phase de « musicothérapie » que j'ai clairement identifiée comme étant « réceptive » ! J'ai également trouvé les filles beaucoup plus participatives pendant les phases actives. J'ai vraiment eu l'impression qu'elles avaient envie de jouer ; je ne les avais jamais trouvées aussi communicatives et actives sur une durée de temps aussi importante. A un autre moment, j'ai beaucoup apprécié la phase « kinesthésique » introduite par Damien. En effet, en observant l'effet produit sur des participants lorsqu'il leur tapotait les mains, je me suis dit qu'il était intéressant d'oser un peu plus souvent le « toucher »...Surtout après un certain nombre de séances, lorsqu'une certaine « confiance » est instaurée.

Bilan

Cet atelier, notamment de part la nature de ses participants, m'a beaucoup apporté en terme d'approche et d'analyse d'une séance. J'y ai également observé un côté extrêmement subtil dans la psychologie humaine que je ne soupçonnais pas.

DECOUVERTE du CORPS-VOIX

Présentation

Ces ateliers ont lieu le mardi soir dans un cabinet médical. C'est ce qu'Isabelle appelle la « maison de la voix » où chacun peut venir avec une proposition, faire part de ses ressentis et de ses impressions sur le chant, la voix ou tout autre posture musicale.

12 mai

Nous devons chanter 3 mots : « viola », « violin », « cello » sur une même note en nous concentrant sur l'intensité et l'intention que l'on souhaite donner à la note. Je suis d'abord assez surpris par le thème de cet atelier mais très vite en adjoignant au son le geste, j'ai pu remarquer à quel point le corps pouvait servir à traduire une résonance communicative à la voix. Je découvre notamment que la « communicativité » du son partait souvent de l'image intérieure et se traduisait naturellement dans le geste. C'est la première fois que je découvre consciemment ce que doit être l'« intéroception ».

Ainsi, en étant chacun à notre tour les chefs de chœur, nous devions faire interpréter au restant du groupe le printemps, l'été et l'automne. Cette traduction sonore correspond à trois niveaux de résonance de sons différents. Je me suis alors aperçu que le geste et du coup, l'intentionnalité que l'on y transmet, aidaient à diriger la manière dont est ressentie la musique.

19 mai

Cet atelier du soir me paraît très ludique après la journée au CHRO. Disons que les enjeux sont moins évidents, d'autant que le lieu mais aussi le public est beaucoup plus habitué et serein. Chaque organisation d'atelier à son intérêt propre. Ici, avec ce groupe, nous sommes davantage dans une démarche personnelle. D'une manière ou d'une autre chacun d'entre nous à déjà commencé un cheminement ainsi qu'un travail sur soi. C'est un public qui me semble également plus averti, plus musicien en général. Je sens bien que les enjeux ne sont pas les mêmes et une certaine harmonie règne dans l'ambiance de l'atelier. Chacun propose une chanson, nous la décomposons, nous jouons avec, nous échangeons, partageons nos émotions tout en scrutant notre être intérieur.

16 juin

Je remarque que dans cet atelier on parle aussi beaucoup. Il semble que ce temps soit nécessaire pour apaiser les tensions et entrer progressivement dans l'espace de l'atelier. Cet atelier est très similaire aux autres (à part les chantiers musicaux et Alzheimer) dans le fait de demander aux participants quelles chansons ils souhaitent chanter ou écouter. Cet atelier étant plus « expert » il arrive qu'il y ait des propositions de partition mais pas pour cette fois. Ce soir, nous décidons de découvrir ensemble la chanson du « Chachacha ». Il s'agit en fait d'un canon que je trouve assez difficile à apprendre dans la mesure ou la rythmique et les paroles changent parfois subtilement suivant les couplets. Cette difficulté m'a d'ailleurs obligé à utiliser une sorte de gestuelle corporelle

qui m'a montré le lien qu'il peut y avoir entre le corps et la mémoire. J'ai également beaucoup apprécié l'idée de chanter le canon dans le jardin. J'y ai perçu l'intérêt qu'il y a à composer des morceaux à la fois agréables mais dont l'objectif « thérapeutique » ou en rapport avec le « bien être » peut être très efficace.

Bilan

Ces ateliers sont souvent destinés à un public plus averti. Beaucoup sont musiciens, chanteurs ou enseignants. J'y ai souvent progressé à titre personnel soit au niveau de l'acceptation et de la connaissance de ma propre voix, soit au niveau de ma maîtrise énergétique. J'y ai aussi amélioré des techniques d'intéroception et développé ma connaissance de ce que nous pouvons rechercher et découvrir dans une démarche personnelle, prenant en considération la musicothérapie. Ainsi, je me souviens d'une des participantes, conteuse et chanteuse qui apprécie énormément de ne pas être cantonnée à un registre de voix soprano, comme c'est bien souvent le cas dans les chorales. Je dois dire aussi que ces ateliers m'ont aidé aussi à être mieux à l'écoute de ma propre voix et de mieux apprendre à connaître celle des autres.

Stage Voix-Corps-Communication

Présentation

Les stages « Voix-Corps-Communication » sont organisés avec le conservatoire de Fleury-les-Aubrais. Il s'agit d'une formation complémentaire construite sur différents thèmes basés sur des expériences individuelles ou collectives visant à prévenir ou à guérir les troubles de la voix. Beaucoup de champs y sont explorés, de la dysphonie à la timidité, de l'identité sexuelle au bégaiement. Il s'agit également, notamment l'après-midi, par un travail relationnel approfondi, de rechercher l'aisance et la richesse du timbre de la voix chantée.

25 mai

Une fois le groupe installé et les présentations faites nous commençons par nous relaxer en chantant notre prénom sur une mélodie improvisée. Ensuite, nous nous installons dans un état d'écoute pour discerner les sons ambiants tout en fermant les yeux. Par moment nous écoutons aussi le silence et j'ai l'impression d'être en état de méditation. Ensuite, d'un commun accord nous choisissons de chanter des textes d'une chanson écrite par une participante, accompagnés au piano. Cela est très agréable mais trouble énormément la personne qui entant son texte. Je suis même surpris de la voir sortir de la pièce.

16 mai - Thème : musicalité, interprétation et improvisation musicales

Le matin nous faisons des « virilangues » sur « Si 6 scies scient 6 cyprès ». Improvisation sur l'intonation de la voix. Nous choisissons des textes sur lesquels nous improvisons. Nous travaillons également sur la communication par la voix et sur l'interprétation avec un chant de Faure que j'ai choisi parmi une pile de partitions que nous a apportée Isabelle. Le choix de répéter une phrase en particulier met bien en relief l'importance de l'interprétation. Je découvre également que pour pouvoir improviser et donc, faire passer des émotions avec sa voix, il faut une certaine confiance en soi. Au moment de chanter le chant que j'ai choisi, je me rends compte que j'ai tendance à chanter, même sur une voix parlée, en rythmique. L'idée que la voix est en quelque sorte un don, un acte d'amour, m'impressionne d'autant plus que je sens une très grande qualité partagée d'écoute. Cette idée de don de la voix aux autres m'amène réellement à considérer m'a responsabilité propre d'écouteur vis-à-vis de celui qui vocalise. Je prends ainsi conscience que l'on ne peut pas faire du « bon travail » sans cette qualité première qui ne s'apprend pas à l'école. Je remarque également de grands progrès de la part de la personne qui lors de la précédente séance se trouvait en grande difficulté (elle sortait parfois de la pièce). Il me semble également que le travail sur l'improvisation va de paire avec la confiance et l'acceptation de soi. D'ailleurs, à l'issue de ce travail je découvre que j'ai plus de facilités à me livrer dans le groupe.

Lorsque je passe à la direction de chœur il m'apparaît encore plus évident que le fait de partager un moment avec les autres, conjugué à l'acceptation de soi, améliore le vécu du groupe et la communication. Durant cet atelier je m'aperçois que je suis plus réceptif à la communication kinesthésique qu'auparavant. Je suis plus sensible au toucher et je m'étonne de m'exprimer beaucoup plus avec mon corps, notamment par la gestuelle.

SEANCE PRIVEE

23 mai

Rencontre de Luc chez Isabelle. J'ai été surpris au départ de voir un jeune garçon un peu hermaphrodite, d'apparence presque angélique. J'ai retrouvé dans ces expressions celles d'un enfant. Au départ, je ne connaissais ni son âge ni ses symptômes. En début d'atelier, j'ai néanmoins reconnu la musique celtique qui débute l'atelier de « dialogue autiste ». Lorsqu'il me voit, je suis surpris par son accueil que je ressens comme étant chaleureux. Il ne parle pas vraiment mais parfois il pousse des sons vocaux qui me font penser à un haute-contre. Je suis surpris qu'il soit si « tactile ». Par exemple, il me fait la bise ou bien encore, il me prend la main pour que je refasse le « vent » ! Le fait d'être dans le salon d'Isabelle me fait remarquer une constante : nous sommes souvent dans des espaces très lumineux ! Ensuite, nous passons à un morceau de Wagner. Je suis surpris par ce choix d'Isabelle mais cela est spontané semble-t-il ? Lucas, en tout cas, semble bien réagir. Isabelle se déplace dans la pièce en dansant, je suis le mouvement proposé et j'en profite pour « danser » avec Lucas. Puis, je fais les « papillons qui s'envolent » avec les mains (ce que m'inspire la musique), cela semble beaucoup l'amuser. Sur une autre musique de style latino je me mets aux percussions. Je m'attache à rester concentré sur ce qui m'entoure plus que d'ordinaire pour continuer à capter cette énergie joyeuse et sereine que je ressens en moi. Mon attention reste avant tout centrée sur Lucas.

Un moment donné, je prends une guitare folk et comme les cordes sont très tendues et qu'Isabelle m'invite à chanter une chanson, je décide de jouer un air assez simple, qui ne capte pas toute mon attention pour être plus disponible aux réactions de Lucas. Je choisis donc un morceau facile à jouer : « La poupée qui fait non » de Michel Polnareef. Je ne sais pas s'il s'agit de chance ou pas mais cela provoque une certaine allégresse chez Lucas. Il me prend souvent par la main et m'invite à rejouer la chanson. Parfois, je l'entends chanter avec nous le refrain. Je me surprends moi-même à refaire la chanson sur un rythme soutenu, presque rock, pensant qu'après tout, c'est une bonne occasion de montrer à Lucas qu'une attitude un peu plus vivace n'est pas forcément agressive et peut coexister avec une atmosphère paisible. J'observe que cela ne lui pose pas de problèmes. Pour moi, c'est un bon signe.

Par moment, Lucas me paraît avoir des moments d'arrêts... Il nous fixe du regard, sourit parfois, et je me demande si le jeu et l'action ne l'aide pas à se concentrer sur ce qui est extérieur à lui car ces moments sont plus perceptibles dans les phases de l'atelier que je qualifierais de calme. Ainsi, je me rends compte qu'il y a quelque chose de communicatif dans nos gestes, sons, actions auxquels il adhère et participe parfois, mais j'ai l'impression que c'est toujours lui qui décide au final. Il semble qu'il aurait tendance à s'enfermer dans son monde uniquement lorsqu'il n'adhère plus à son environnement. La question qui m'intéresserait de connaître serait de savoir pourquoi.

CHANTIERS MUSICAUX

Présentation

Cette activité a lieu à la passerelle culturelle, dans les locaux du conservatoire de musique. Il s'agit d'un espace entièrement voué à l'expression des « travailleurs ». Cet atelier semble, au-delà de tout préjugé, se construire par et pour lui-même autour de ce que les participants en font.

27 mars

Là, j'ai découvert plusieurs domaines d'application de la musicothérapie : bien-être et développement personnel, autisme, Alzheimer. Dans tous les cas, l'accent est mis sur le bien-être et le développement personnel, c'est une constante.

30 mai

Aujourd'hui, Isabelle n'est pas là. En entrant, c'est un Groupe différent des autres séances qui m'accueille. Je suis venu avec mon saxophone et je commence par dire bonjour à tous les travailleurs. Le nouveau batteur (car l'habituel est absent) donne à la batterie un rôle plus soliste. Michel, l'intervenant musicien et psychanalyste, nous fait ainsi remarquer l'importance de chacun des « pupitres » et son influence sur le jeu et l'inspiration du groupe.

Pour ma part, je remarque que c'est la première fois que je me trouve déconcentré par le comportement d'une travailleuse qui, de temps à autre, se met à se parler puis à se gifler. En effet, comme c'est ma voisine et qu'elle parle dans ma direction je dois puiser en moi pour rester en apparence imperturbable. Mais je ressens malgré tout une petite crainte, surtout que mon instrument reste assez fragile. C'est grâce à cette expérience que je finis de me convaincre de l'importance de garder le sens de l'humour. En effet, le rire m'a semblé désamorcer mes tensions psychologiques.

Ce n'est pas la première fois que je le remarque mais je trouve Michel particulièrement détendu. Par exemple, il nous fait des confidences, raconte des anecdotes, ou bien nous invite à écouter un extrait d'une messe d'Allegri en agrémentant le tout d'un jeu de devinette.

L'ART DE L'ACCORD'AGE

Présentation

Cet atelier se déroule au Baron, à Orléans. Les participants sont des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

10 avril

Cet atelier se déroule dans une maison de retraite à Orléans, qui accueille des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Un groupe d'une dizaine de personnes, composé essentiellement de femmes, assistent à notre installation. Nous leur faisons écouter une chanson des années 50 « Qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête ? ». A la fin de l'écoute, nous leur posons des questions. « Est-ce que vous connaissez cette chanson ? ». Nous entendons quelques balbutiements... Ensuite, nous les invitons à danser et à se faire passer des objets.

15 mai

Durant la réunion qui précède la séance « accord d'âge », je m'interroge sur le sens du mot thérapie : faut-il diagnostiquer et proposer ainsi une trame définie ou accompagner la personne dans son cheminement personnel ? Je commence à prendre conscience de mon basculement progressif dans la problématique du thérapeute.

Séance : D'abord, je suis assez impressionné par le nombre des patients, d'autant plus que j'ai prévu de faire chanter une petite chanson au groupe. Bien que j'aie simplifié les paroles tout en gardant l'essentiel, c'est à dire la référence au retour d'un souvenir émotionnel (« comme un boomerang »), je sais qu'il me sera difficile de faire apprendre la chanson aux résidents. Néanmoins, il s'agit d'un choix assumé étant donné que je me suis refusé à infantiliser les patients et que je trouve que le thème fait bien écho au travail effectué par rapport à la mémoire. En réalité, je réalise maintenant que ma crainte à priori était tout simplement que certaines personnes se sentent en échec vis à vis d'un chant hors de portée pour eux, ce qui gâcherait la séance. Néanmoins, très vite, je m'aperçois que la mise à niveau se fait naturellement. La volonté de se retrouver et la dynamique de groupe m'autorise facilement à me mettre au diapason du groupe. D'autant plus qu'au commencement de la séance, la musique de Ray Ventura, « qu'est-ce qu'on attend » me semble avoir mis notre auditoire (partenaire) dans une disposition positive ; là il me semble vraiment que c'est la mémoire corporelle et émotionnelle qui prend les commandes. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si une des personnes se met naturellement à vouloir danser, je me propose d'ailleurs de l'accompagner avec le secret espoir que cela renforcera son transfert de mémoire. Après mettre engagé, je décide malgré tout de ne pas trop m'imposer sachant que cet élan positif peut être accompagné de réminiscences plus ou moins liées à ce souvenir (de l'époque où la patiente était jeune fille) mais peut-être plus douloureux (guerre, perte d'êtres chers, déception amoureuse... et autres), souvenirs restés inconscients. C'est pourquoi je n'insiste pas.

Lorsque Damien propose « allo allo Monsieur l'ordinateur », une chanson de Dorothee, je me retrouve conforté dans cette idée d'avoir été trop ambitieux concernant le choix de la chanson. Je remarque que les résidents sont plutôt réactifs et participatifs. La plupart d'entre elles semblent avoir envie de communiquer avec nous, de participer, ce qui m'aide malgré tout à me sentir en confiance.

Suite à cette chanson, une résidente propose « allo allo madame la marquise »... Je suis intérieurement amusé de remarquer la reconstruction mentale qui s'est produite à partir du chant mais aussi de la mémoire émotionnelle certainement ravivée par la première chanson (qu'est-ce qu'on attend) qui date plus ou moins de la même époque.

Ensuite, Isabelle me propose de faire ma chanson « comme un boomerang » accompagné à la guitare. Il me semble que l'émotion passe dans l'auditoire, mais heureusement qu'Isabelle m'aide à faire participer l'auditoire... Je ne suis pas certain que j'aurai eu la présence d'esprit de faire chanter la mélodie sans les paroles. J'ai également l'impression d'être davantage dans une séance d'animation plutôt que thérapeutique bien que je n'ai pas choisi cette chanson par hasard comme je l'ai déjà dit. Malgré tout je ressens un certain succès participatif dans l'auditoire qui me reconforte.

Nous poursuivons sur un chant africain et je ressens la tension redescendre en moi, petit à petit.

Passerelles diversités culturelles - GEM

Présentation

Cet atelier est réalisé en partenariat avec le groupe d'entraide mutuelle, une association qui accueille des personnes en état de « fragilité » sociale ou affective.

20 avril

Le public de cette activité est très hétérogène allant de la simple dépression à des troubles apparemment plus sévères du comportement, bien que je ne cherche pas à mettre une étiquette sur les personnes qui participent à l'atelier. Certaines me semblent d'emblée plus assurées que d'autres. Je remarque notamment un participant volontairement en dehors du cercle. Le fait que je me sois assis à côté de lui et que je le regarde avec bienveillance semble l'inciter à revenir avec nous. Certaines personnes me rappellent le syndrome bipolaire ou, peut-être schizophréniques légers ou bien encore maniaco-dépressifs... Ce sont là plutôt des intuitions personnelles. Le but étant que le public soit suffisamment réceptif pour développer, au sein de l'atelier, une attitude plus communicative et qu'ils acquièrent une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Ainsi, je me méfie de mes jugements personnels qui pourraient, inconsciemment, me faire stigmatiser certaines personnes et me couper du rôle positif de cet atelier. Je me rends compte que la connaissance de ses propres émotions et l'acceptation de soi est primordial et que c'est un fil directeur que j'ai déjà retrouvé dans différents ateliers. Il me semble que ce qui compte avant tout sur ce type d'atelier, c'est le bien-être. L'association passerelle 45 regroupe des personnes fragilisées socialement, mais ces personnes sont avant tout des accidentées de la vie. Je perçois des êtres en construction ou en reconstruction. Au fond, j'ai l'impression qu'elles ont surtout besoin d'éléments de base pour repartir dans la vie.

Pour ce qui est du déroulement de l'atelier, deux morceaux sont proposés par les participants, ce qui facilite et provoque la cohésion ainsi que la complicité dans le groupe. Je remarque une attention particulière prise par rapport aux sentiments de chacun des participants qui sont systématiquement invités à évoquer leur ressenti. Il me semble qu'Isabelle s'applique particulièrement à bien comprendre ce que chacun veut dire quitte à faire répéter pour bien faire préciser et approfondir les impressions de chacun. Aucune idée, aucune démarche n'est rejetée, cela me fait faire inévitablement un parallèle avec le milieu scolaire et les institutions en général dans lesquelles on ne prend que trop rarement, faute de temps peut-être, la peine d'installer ces moments si constructifs pour une individualité. Toujours est-il qu'aucune idée, aucune démarche n'est rejetée, il n'y a aucun jugement de valeur. La porte est ouverte à tous, au sens propre comme au sens figuré. L'atelier se poursuit avec les 6 sons chinois (filmé), les gestes techniques correspondant ne semblent pas toujours suivis, ou disons plutôt que l'exigence technique me paraît plus souple par rapport à d'autres ateliers ... Il faut noter que les participants sont en plus assez nombreux. Mais peu importe, l'expression corporelle semble produire son effet apaisant et « harmonisateur ».

11 mai

Cette séance est réellement importante pour moi. En effet, depuis presque une semaine j'ai accumulé une tension nerveuse et une fatigue très importante et j'en suis arrivé au point de me demander si je vais réellement tenir la séance. La chaleur est accablante et amplifie mon angoisse intérieure. Cette séance est réellement la première pour moi, la première dans laquelle je ne suis non pas un étudiant ou un assistant, mais bel et bien un patient en état de faiblesse. J'arrive donc dans la maison de GEM avec son petit jardin et j'apprécie tout de suite cette ambiance estivale ainsi que l'attitude détendue et sereine du personnel d'encadrement. La plupart des adhérents me reconnaissent et j'éprouve un sentiment contradictoire car je souhaiterais dégager une énergie plus positive mais force est de constater que je suis incapable de prendre des initiatives ou bien d'aider, ne serait-ce que physiquement l'organisation logistique de l'atelier.

A ce moment précis naît en moi la volonté de ne pas subir la situation contredite aussitôt par une tendance à me faire des reproches plus ou moins justifiés. En effet, je me reproche de ne pas avoir su anticiper sur les événements qui ont marqués ma vie ces derniers jours, de m'être surestimé, d'avoir pas toujours fait les bons choix. J'en arrive même à me dire que je ne mérite pas la chance que j'ai.

Heureusement, je sens une certaine sérénité dans le groupe et l'atmosphère estivale et décontractée qui se dégage des lieux finissent assez rapidement par m'apaiser. Je suis toujours centré sur moi-même mais je goûte enfin ce plaisir d'être avec les autres dans le calme et l'harmonie. L'animatrice me semble tout à fait maîtriser les différentes réactions des uns et des autres, je me sens malgré tout en confiance et peu à peu mes tensions finissent par disparaître. Avant que la séance commence, on me propose un café et nous décidons de nous installer en plein air dans le jardin. Le sucre fait son effet, je reprends des forces, et je vois les choses positivement. Nous sommes là pour être ensemble, pour nous aider et nous soutenir mutuellement. Lorsque Isabelle nous rejoint, je me sens complètement inclus dans le groupe en ayant le sentiment que je vais réellement ressentir les effets de la séance sur ma propre personne, dans mon for intérieur. Je remarque qu'Isabelle ne cherche pas à changer l'ordre et la disposition naturelle choisie par le groupe, tout au plus nous encourage-t-elle à accentuer notre disposition en cercle. Une explication du principe de l'atelier est faite pour les nouveaux arrivants qui s'étaient déjà installés parmi nous. Comme le matériel est déjà en place nous entrons tout de suite dans le vif du sujet et nous écoutons deux morceaux proposés lors des précédents ateliers. Le premier est un morceau instrumental dominé par les cordes, il me paraît de style hispanisant. Une certaine chaleur, quelque chose d'intemporelle s'en dégage. A la fois léger et grave, il me rappelle les premiers étés de ma vie, les vacances où l'on est proche d'une nature restée sauvage mais qui reste non violente. Il y a quelque chose d'universel dans cette musique qui contribue à me rassurer. Le second morceau, lui, est complètement différent. Rythmiquement, bien que plus simple, il est aussi beaucoup plus marqué et me semble également plus urbain et plus populaire, c'est un reggae. Le texte est en français et la voix me choque un peu car elle me semble très peu ancrée dans la réalité. D'ailleurs les paroles me confortent dans une impression de routine mal assumée : « je prends mon café, je vais travailler... je reprends un café.... » tout en réfléchissant, pour accompagner ma réflexion. Néanmoins, la chanson est bien construite, elle est plutôt agréable à écouter mais elle n'a pas la même profondeur que le premier extrait. Un tour sur les impressions de chacun me

permet de me rendre compte à quel point chacun projette une partie de son être dans son écoute. Les impressions peuvent être très différentes d'une personne à une autre. Pour ma part, ce qui m'a le plus marqué entre ces deux morceaux, c'est le contraste au niveau de l'impression de l'espace et du temps qu'ils dégagent. Sur le premier, j'ai l'impression d'un espace qui se dégage à perte de vue, l'absence de parole vient ajouter à cette impression d'osmose entre l'homme et la nature. Quant au second, la nonchalance du chant et le côté répétitif du rythme me donne davantage l'impression d'un enfermement, de quelque chose de subi.

Viens ensuite la séance des 6 sons chinois, je l'attends avec impatience tant j'ai parfois l'impression de ne plus tenir sur ma chaise. Dès le premier son, je sens que mon corps se relaxe. Tandis que je redoutais que mon corps ait du mal à bouger, je m'aperçois qu'en fait, c'est un peu comme si c'était lui qui reprenait les commandes, qui me guidaient. L'énergie vitale me paraît enfin se remettre en vibration. Chacun des sons et des gestes en relation avec eux me confortent dans cette impression. Loin d'être un effort, je me rends compte que mon corps reprend le dessus et se « réénergétise ». Cela est d'autant plus flagrant lors du 5^e son pour lequel je remarque qu'en levant la tête et en inspirant profondément, mon corps s'ouvre totalement et semble se remplir de joie et de vie. Comme si je venais de recharger les « accus »...

15 juin

Nous écoutons deux morceaux : une musique de film, *Le Grand Bleu*, de Luc Besson et un titre de Rammstein. Isabelle nous propose à moi et à Damien, d'animer la séance. C'est un signe de confiance qu'elle nous montre fréquemment. A l'issue de cet après-midi je me rends compte que j'ai tendance à être, par moment, un peu trop égocentrique. Je ne suis donc pas vraiment dans la bonne posture. Malgré tout, je trouve que je ne m'en sors pas trop mal. D'un point de vue personnel, je suis surpris de voir que le morceau de Rammstein n'est pas si anxiogène que je l'aurai pensé. Écouté dans de bonnes conditions, c'est à dire sereinement, je trouve même que son côté répétitif, cette impression de maîtrise rendue par l'atmosphère industrielle de la chanson me reconforte. Il y a donc un état propice à l'écoute de certaines musiques. Lorsque nous reprenons ces mêmes titres en faisant les six sons chinois, j'ai l'impression qu'ils nous entraînent vers une sorte de dédramatisation et du geste et de la pensée. Je n'ai d'ailleurs jamais eu l'impression d'exécuter les « chorégraphies » des sons avec autant de facilité.

A L'ECOUTE DE NOS VOIX

CHRO

Présentation

Au cours de ma formation j'ai pu suivre les consultations d'Isabelle en phoniatrie, situées dans le secteur ORL de l'hôpital d'Orléans.

22 avril

Lorsque j'arrive dans la salle de consultation, Isabelle est déjà avec le petit Lucas, environ cinq ans, qui est venu avec sa maman. Très vivant voir super actif, le petit est d'abord pris seul et lorsque j'arrive, ma présence semble le stimuler. C'est en tout cas ce que m'a dit Isabelle. Peut-être s'agit-t-il du fait que je sois un homme... Dans tous les cas je repense à ce que m'a dit Michel : « Il y a des transferts partout et tout le temps ! ». Ce n'est pas évident d'assister à une consultation mais le fait que Lucas soit très jeune me place d'emblée dans une attitude bienveillante. Le fait que je me sente bien accepté me facilite aussi la tâche. Des jeux de phonétique sont proposés à Lucas. L'enfant me semble participatif et intéressé. Il ne paraît pas avoir de problèmes de compréhension particuliers. J'observe néanmoins une certaine complicité avec Isabelle ainsi qu'une tendance assez marquée pour l'espièglerie chez cet enfant. Il me semble parfois que le vocabulaire demandé à l'enfant est un peu au-dessus des possibilités de son âge mais je tâche de ne pas me déconcentrer. A un moment donné je me questionne : l'enfant a-t-il bien compris ce sur quoi il devait travailler ? Heureusement, Isabelle retrouve à chaque fois que c'est nécessaire, une idée pour le ramener à se concentrer sur son travail. Au cours de la séance, un travail sur l'écoute et la retranscription de mots me fait prendre conscience que le problème de Lucas se traduit physiologiquement par des problèmes de prononciation de phonèmes « articulatoires ». J'observe également que, parfois, le petit garçon mange des syllabes ou des lettres. Par exemple, il prononce « abicot » pour « abricot » alors qu'il ne présente aucun symptôme de surdité.

Arrivés en fin de consultation, Isabelle décide de faire entrer la mère de Lucas pour faire un petit bilan. Au cours de la discussion, le problème semble exclusivement être centré sur les difficultés scolaires du petit garçon, dues à son handicap, mais nous avons pu observer avec Isabelle une attitude assez inhabituelle de la mère qui semble parfois être fusionnelle avec son enfant tandis qu'à d'autres moments elle ne dissimule aucunement une réaction de « rejet ». Cette hypothèse est étayée notamment par le fait que l'enfant aurait eu une période de surdité prolongée et ce, sans explication. Après avoir lu le livre « La voix et ses sortilèges » de Marie-France Castarède, je me suis rendu compte du rôle primordial joué par la mère dans l'apprentissage du langage qui est lié à une distanciation par rapport à la mère. Ce problème de distanciation entre Lucas et sa mère pourrait donc avoir provoqué ces problèmes « élocutoires » dont souffre Lucas.

19 mai

1^{ère} consultation

Lors de la première consultation, une femme d'environ 65 ans se présente. Elle ne me paraît pas avoir de gros problèmes avec sa voix mais je comprends, d'après ses dires, qu'elle a subi plusieurs opérations au niveau du cou. Son souci me semble davantage psychologique mais le fait qu'elle soit amatrice de chant amplifie à mon sens la subtilité du problème. Cette personne me semble épuisée psychologiquement, je sens qu'elle a du mal à accepter ce qu'elle est. Elle a subi une intervention chirurgicale mais n'en a pas parlé à son entourage. Elle est dévouée aux autres mais n'accepte pas que l'on s'inquiète pour elle. Il lui manque beaucoup d'estime de soi. Je remarque que son opération semble réussie mais elle dit ne plus reconnaître sa voix, elle a l'impression que ce n'est pas la sienne. Ce qui m'interpelle au premier abord, c'est le parallèle qu'elle est amenée à faire entre sa frustration personnelle qui provient de sa difficulté à vivre pour elle-même et son blocage respiratoire au niveau de la gorge. Le processus de guérison me paraît donc bien avancé. Son manque d'estime d'elle-même est au centre du problème et nous constatons qu'elle est tout à fait capable (morphologiquement parlant) de « récupérer » sa voix. Isabelle lui fait remarquer d'ailleurs qu'aucun médecin ne prendrait vraiment au sérieux son problème vocal.

Pourtant, son état de souffrance, voir de détresse est bel et bien palpable. Nous effectuons des exercices qui me mettent à contribution sans jamais vraiment me contraindre. Une première approche que je qualifierais de kinesthésique du mécanisme respiratoire est proposée à la patiente. Le but, me semble t-il, étant de bien conscientiser toutes les tensions... Je remarque d'ailleurs que cela amène la patiente à parler sur elle, sur ce qu'elle ressent. Pour l'aider, il est demandé à la patiente de se regarder dans le miroir avec bienveillance. La source de son mal être étant sa culpabilité de vouloir être plus disponible pour s'occuper un peu d'elle.... Elle prend conscience que cela n'est pas contradictoire mais au contraire, positif. Ensuite, Isabelle nous fait placer, moi et la patiente, l'un en face de l'autre en me demandant de lui indiquer la posture appropriée pour produire des sons sans tension. Je trouve malgré tout que la patiente est gênée, elle me communique une certaine tristesse. J'en suis ému car je sens qu'elle n'a pas l'habitude que l'on soit bienveillant envers elle et que l'on prenne soin d'elle. Il paraît évident que la source de son blocage provient de sa volonté contradictoire entre vouloir être elle-même et s'occuper des autres.

2^e consultation

Un père de famille accompagne son fils en consultation. Je remarque tout de suite une certaine différence d'attitude entre le père et le fils. D'un côté le père paraît tendu, de l'autre son fils manifeste une certaine nonchalance. A tel point que le père me donne le sentiment d'être en détresse, voir exaspéré. Il semble vouloir parler à la place de son enfant, ce qui crée très rapidement une tension avec Isabelle qui doit imposer sa volonté d'écouter d'abord le jeune garçon. J'avoue que je ressens des failles importantes chez le père, celles-ci se manifestent par une certaine « crispation dans sa posture » : on dirait qu'il se contraint à ne pas parler, qu'il panique ! Bien qu'il soit de bonne volonté et réellement aimant, je ne peux m'empêcher de le trouver un peu immature du point de vue affectif. Je sais que cela n'est pas un critère mais ses tatouages confirment mes impressions.

Lorsque nous abordons enfin le thème de la visite : un cheveu sur la langue du jeune, les exercices avec le spectrogramme montrent assez facilement qu'il ne s'agit pas d'un problème physiologique puisque lors de certains essais, le patient arrive tout à fait à bien prononcer les « s », en particulier lorsqu'on lui demande de verbaliser une phrase qu'il doit prononcer d'un ton affirmé.

Nous quittons donc le registre de la difficulté sociale et scolaire que son handicap implique (qui semblent concerner plutôt le père) pour, doucement, aborder l'aspect psychanalytique. Il semblerait que le fils veuille rester dans son rôle d'enfant vis à vis de ses parents, c'est à dire celui qui ne sait pas bien faire, pas encore bien parler...

17 juin

Isabelle reçoit deux patientes aujourd'hui. La première est un professeur de chant qui, suite à une opération, à des difficultés à récupérer « sa » voix. Son problème provient d'un « forçage » trop important au niveau du Larynx, suite à une opération pour un polype. Après avoir longtemps échangé avec elle sur son ressenti tout en enregistrant sa voix avec le spectromètre, Isabelle propose à la patiente de s'allonger pour faire une séance qui pourrait s'apparenter à de l'ostéopathie vocale ou plus exactement à la méthode du chant tonique d'Yva Barthélémy. Il faut que tous les espaces de résonance de la voix soient détendus, du diaphragme au sommet de la tête.

La seconde patiente est une jeune fille qui a une voix légèrement voilée. En la faisant parler et en l'enregistrant, il apparaît que son problème est relativement mineur. Peut-être un problème de mue ? Malheureusement, nous ne pouvons pas approfondir la question car il doit se tenir une réunion professionnelle interne au service ORL de l'hôpital et nous sommes déjà en retard.

Bilan

A l'issue de ces séances, je suis conforté dans l'idée que la voix et l'être, le conscient et l'inconscient, ainsi que les rapports sociaux ne font qu'un. La voix est un reflet de soi donc, comprendre sa voix c'est comprendre qui je suis. C'est aussi lors de ces visites que j'ai découvert, faisant écho au livre de M.F Castarède, toute la nécessité d'être très psychologue et de beaucoup parler avec les patients pour être un « vrai » bon thérapeute.

JOURNEE MGEN

Présentation

Les journées MGEN sont des actions ponctuelles permettant aux enseignants d'avoir une approche différente de leur voix. Tous les participants sont volontaires et non pas forcément les mêmes demandes ni même les mêmes appréhensions. Il s'agit dans les faits de les aider à ne pas maltraiter leur voix durant l'exercice de leur métier et de pallier aux mauvaises habitudes.

20 mai au Collège Charles Rivière à OLIVET

Cette journée organisée par la MGEN, syndicat des enseignants, s'est déroulée à Olivet. Je dois dire que je l'ai trouvée plus didactique. Les informations y étaient précises en ce qui concerne le fonctionnement de l'appareil vocal. Cela m'a permis de faire le point sur ce que j'ai déjà assimilé mais m'a également permis de combler certaines lacunes. Ainsi, j'ai cerné les domaines de phoniatry qu'il me reste encore à découvrir. Étant donné que le public d'enseignant est à priori plus proche de mon vécu personnel, j'ai réellement pu apprécier la corrélation entre la voix et notre personnalité et apprécier l'idée que la voix est aussi un instrument, un outil qui se perfectionne et se maîtrise. Elle est en rapport étroit avec notre vécu, nos sentiments, notre être. J'ai trouvé cette journée très équilibrée entre le pragmatisme, la sensibilisation, la pratique et la découverte du rôle pédagogique important véhiculé par la voix. Pas un seul temps mort ! Même lors de l'écoute de l'ambiance sonore dominée par le son du vidéo projecteur. J'ai également retrouvé quelques constantes que j'avais déjà repérées, c'est-à-dire l'importance de la communication non violente et le bien être. Je pense que chacune des participantes a pu trouver une solution personnalisée ainsi que des éléments et des bases pour réfléchir et évoluer de manière autonome. De toute façon, comme l'a dit Isabelle, nous sommes tous des spécialistes de notre voix. A certains moments, j'ai ressenti énormément de blocages dû au désaccord profond imposé par l'institution entre l'être profond et la personne qu'il est trop souvent demandé aux enseignants de jouer. Une enseignante en particulier nous a fait part de sa souffrance à devoir faire le « flic » durant ses cours. Cette double contrainte, c'est à dire, avoir une voix agréable pour faciliter les apprentissages et avoir la voix d'un centaure pour réprimander les indisciplinés est très mal vécu...

Bilan

Pour moi, cette journée a été d'une aide précieuse pour apprendre à mieux se contrôler ainsi qu'à dédramatiser une situation conflictuelle. L'enjeu étant en somme de reprendre sa voix, de se la réapproprier pour une meilleure maîtrise et éprouver un véritable bien être.

Arts Martiaux Sensoriels - AMS

9 juin

Avec les AMS je découvre que la communication provient aussi de l'intérieur. Je retrouve la sensation de rééquilibrage et de concentration sur le corps déjà expérimenté avec les six sons chinois mais je trouve également qu'il y a une complémentarité avec la musicothérapie. C'est en effet avec l'atelier de Sylvain que je comprends que les sources d'énergie qui nous animent sont à la fois externes et internes. Nous sommes, nous, notre corps, mais également ceux qui nous entourent à la fois émetteurs et récepteurs.

La pratique des notions de convergence et de divergence du corps mis en pratique, m'ont également fait comprendre le lien profond qu'il y a entre les AMS et des disciplines orientales séculaires comme le taoïsme. Au début de l'atelier j'ai été fortement impressionné par la relaxation du corps et de l'esprit provoquée par Sylvain. Le lien entre le corps et le bien-être y est vu sous un angle différent, très pragmatique, qui donne une impression de facilité tout en permettant de découvrir « un corps » beaucoup plus subtil, avec une qualité de conscience et d'état d'être remarquable. J'ai également été très surpris de voir à quel point un état méditatif conjugué à certains mouvements peut nous apaiser et faire disparaître les tensions et bien des douleurs. Je dois dire que j'ai ressenti les bienfaits de cet atelier ainsi que le calme intérieur qui s'y est installé plusieurs jours après la séance. Le fait que nous ayons travaillé sur le « Haras » nous a donné une base simple et efficace de nous reconnecter avec nous-mêmes. Tout particulièrement, un exercice qui consistait à faire tenir un bâton placé au niveau du « Haras » entre deux personnes, nous a démontré de manière concrète l'importance de cette conscience de soi dans la qualité de notre communication avec autrui.

La lenteur des gestes programmés m'ont également permis de me remettre en lien avec cette « intelligence du corps » souvent mis à l'honneur par des méthodes éprouvées comme la Gestalt thérapie pour n'en citer qu'une. J'ai également été très surpris par cette impression de calme, de maîtrise du corps, cette « force » tranquille ressentie pendant plusieurs jours. En effet, j'ai trouvé que les AMS avec Sylvain m'ont aidé à reconcentrer mon énergie. J'ai également beaucoup apprécié cette possibilité de pouvoir mettre facilement en pratique ce que nous avons appris. En revanche, je ne sais pas dans quelle mesure cette discipline pourrait être transposable avec des personnes polyhandicapées.

Réunion chez Isabelle

12 juin

La réunion chez Isabelle m'a paru réellement très plaisante et ce, bien que je me sois trouvé dans un état de fatigue assez avancé. Isabelle nous a fait part de son désir de nous voir participer de façon active, Damien et moi, à l'animation de l'AG du vendredi 19 juin. Elle nous invite également à lui faire part de notre point de vue concernant la formation.

De fil en aiguille nous en sommes arrivés à parler du cadre de la formation et Isabelle insiste tout particulièrement sur le fait qu'il y a des choses qui ne s'apprennent pas dans les écoles mais qui sont importantes à expérimenter comme la bienveillance, l'empathie, un certain état d'esprit ainsi qu'une liberté qui est propre à la démarche « historique » de l'association ; c'est cela le cadre, au fond, qui nous est donné d'approcher en TPMCV. Je perçois à ce jour que le travail sur soi peu être déstabilisant. Il est préférable parfois d'improviser dans un atelier de musicothérapie pour répondre au mieux aux besoins des participants.

Lorsque le terme de musicothérapie pure a été évoqué, Isabelle est revenue à juste titre sur sa conception, davantage tournée sur la personne. Elle en a d'ailleurs profité pour souligner que chacun de nous apporte autant qu'il reçoit. En effet, il faut considérer la voix comme un don, un cadeau envers les autres. Cette conception on la retrouve d'ailleurs dans les chantiers musicaux de Michel (intervenant psychanalyste et musicien). Ce qui implique en soi, comme cela a été souligné durant cette réunion, qu'une communication non-violente peut parfois, paradoxalement, dérouter les cadres institutionnels bien établis de par l'écoute et l'ouverture sur « l'autre » qu'elle nécessite !

J'ai retenu un autre point essentiel dans cette réunion c'est cette volonté de liberté et d'ouverture aux autres. Nous avons évoqué les approches thérapeutiques des autres intervenants. Nous avons soulevé également certains loupés dus à une fragilité inhérente à l'éthique de MUS'E qui est celle de l'ouverture dont certains ont semble-t-il usé et abusé !

EN CONCLUSION

Avec cette formation aux techniques psychos musicales corporelles et vocales, j'ai pu comprendre et approcher de l'intérieur les différents aspects de la musicothérapie. J'ai notamment pu observer à quel point « l'être » était au centre de nos préoccupations mais aussi pu apprécier toutes les qualités d'écoute, de bienveillance, d'empathie, d'analyse et d'introspection nécessaire au bon déroulement d'une séance.

Pour moi, chaque module se complète. Le module voix-corps-communication m'a aidé à trouver la juste relation entre moi-même et les autres ou encore à affirmer « mes » identités vocales ; les modules 2 et 3 (médiation artistique dans le cadre du soin) m'ont permis d'affiner l'analyse des différentes situations vocales et musicales dans un cadre thérapeutique. Enfin, avec le module 4 et son approche institutionnelle, je me suis rendu compte de la place occupée aujourd'hui par la musicothérapie dans les instances soignantes officielles ainsi que ce que peu apporter une approche « psycho-créative » de la musique et de la voix dans le cadre médical.

Je dois dire qu'avant de faire cette formation je n'avais pas une idée précise de ce que représente la musicothérapie. C'est désormais avec beaucoup de motivation et davantage d'assurance que je m'engage à poursuivre ma formation avec AMB Bourgogne, tout en restant attaché à MUS'E et à ses actions en perpétuelles renouvellement.