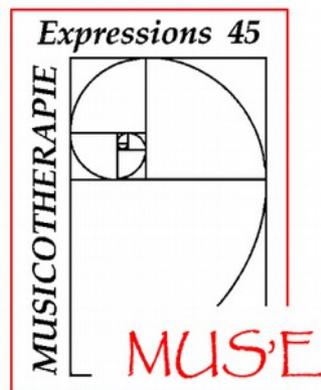


Les Journées Santé - Mercredi 23 Mai 2013 - Salle Eiffel
Atelier conférence proposé par MUS'E et le Réseau Loiret Santé



A l'écoute de nos voix



L'Art de l'Accord'Age

Isabelle Marié-Bailly, médecin phoniatre au service ORL du CHRO
Directrice de formation MUS'E - MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45
Secrétaire du Réseau Loiret Santé



Accord

vient de « ad cordis » (cœur)
« pacte, conformité de sentiment »

et de « chorda » (corde)
vocale ou d'un instrument à cordes
« harmonie des sons émis ensemble »

on s'accorde du temps...

pour s'accorder,
s'entendre, se comprendre,
prendre soin de la relation,
jouer ensemble de nos différences,
en harmonie et résonance.

La Voix-relation

La voix se trouve décrite entre

nature et culture
corps et langage
parole et musique

entre l'intimement personnel
et le profondément social

symbole de la condition humaine
et marque de l'identité individuelle

« *raisonnance* » et « *résonance* ».



La relation à la voix

Quelles sont les qualités d'une voix agréable à entendre ?

Elles se nomment : clarté, profondeur, chaleur, brillance, rondeur, douceur, harmonie...

Elles requièrent : écoute, ouverture, tonicité, souplesse, détente, puissance, précision, liberté

Le geste vocal harmonieux sollicite le corps entier
Soi dans son intégralité psychoaffective et intellectuelle

L'Art de « bien s'entendre »

L'oreille est mon organe phonatoire !

- **Bien parler ou chanter** suppose de **bien entendre**
- **zones de sensibilité** de l'**audition** et de codage du **langage** identiques : entre **500 Hz** et **4000 Hz**



Comment j'entends ma voix ?

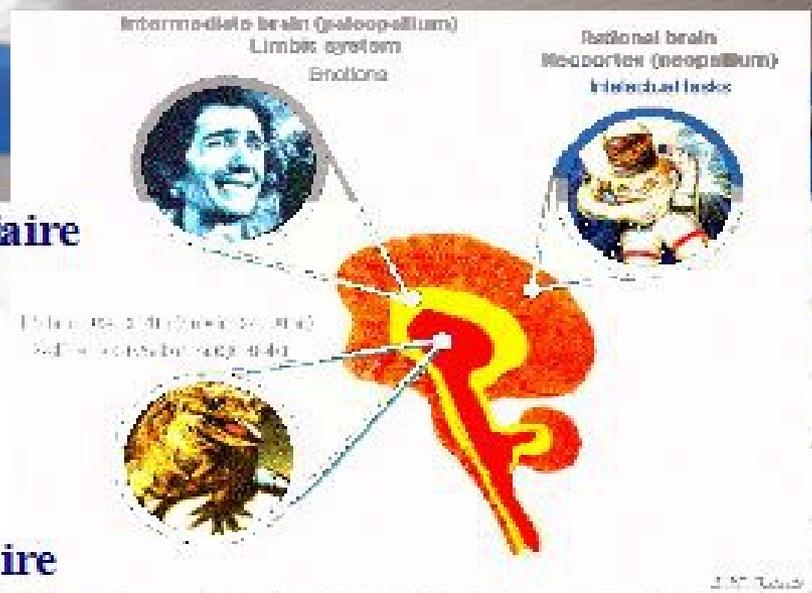
- **Audition externe** : boucle courte et boucle longue
Les sons aigus plus directs sont mieux perçus
- **Audition interne** : par voie osseuse
Perception assourdie donne la sensation désagréable de ne pas reconnaître sa voix enregistrée

Ecoute consciente et inconsciente

comment les sons agissent ?

Nous avons une oreille directrice

l'oreille est un organe de vigilance



Cerveau intermédiaire
Système limbique
Emotions

Cerveau rationnel
Tâches intellectuelles
Langage, communication
oreille D ; cerveau G

Cerveau primaire
Instinct, agression

Anatomie et physiologie de l'appareil phonatoire

Le corps parle : « l'instrument Voix joue »

Axe, liberté : de la plante des pieds au sommet du crâne

Énergie-Souffle, soutien, dilatation : « instrument à vent »

Sternum, thorax, bassin,

Diaphragme, muscles intercostaux, inspireurs accessoires, pelviens

Vibration, agilité, souplesse : « instrument à cordes »

« Ascenseur laryngé », cordes vocales

Résonance-Articulation, espace :

Mâchoire, bouche, nez, langue, lèvres, (oro-naso-pharynx)

Épaule, coude, poignet, main, hanche, genou, cheville

Écoute, ouverture : oreilles, regard, attitude psychologique

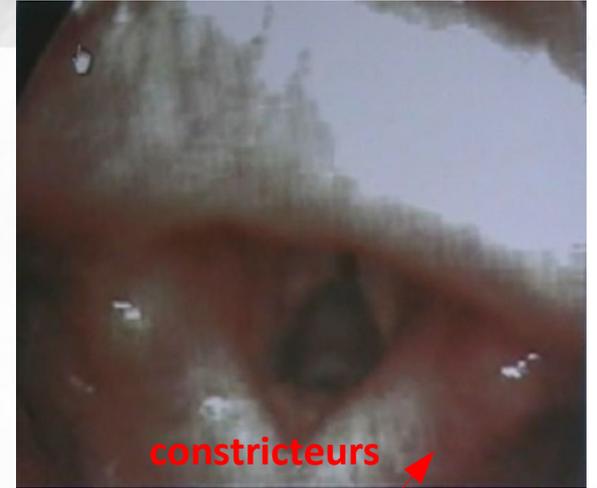


Respiration détente et énergie

« Tout mon corps respire !!! »



Le larynx a 3 fonctions



- Déglutition : mouvement primaire
Fonction de sphincter (défense)
- Respiration : larynx au repos, ouvert
- Phonation : vibration des cordes vocales

La fonction laryngée de phonation



Les 2 cordes vocales
sont ouvertes,
pendant la respiration

Elles s'accolent et vibrent,
plus ou moins vite
selon la hauteur du son



Nécessité de laisser-faire !

La voix qui dévoile

Le larynx est une zone d'étranglement sensible au danger, pouvant retrouver sa fonction sphinctérienne

Le symptôme, ressenti corporel de l'organe phonatoire

« Ça coince, ça **serre** » « Rien ne sort, ça reste là »

(en mettant la main en travers du cou)

« Je sens une **boule** dans la gorge, je râcle sans arrêt »

« J'ai la gorge sèche, ça brûle, j'ai des **glaires** »...

« ma voix tremble »

L'émotion plus ou moins consciente

« Je dois tout **contrôler** » « il ne **faut** pas que je pleure »

« J'ai **peur** de le décevoir ... » « Ça me stresse ! »

« Je ne peux plus rien dire » « Je me sens **nul** ! »

« J'aime bien comprendre pourquoi ! »

« Ah oui ! Parfait »

Position euphonique de la voix



=
bienveillance

« Tu dois »
« Il faut »
« t'es nul »

Stress
colère
Angoisse
Peur
fatigue



Forçage vocal

=

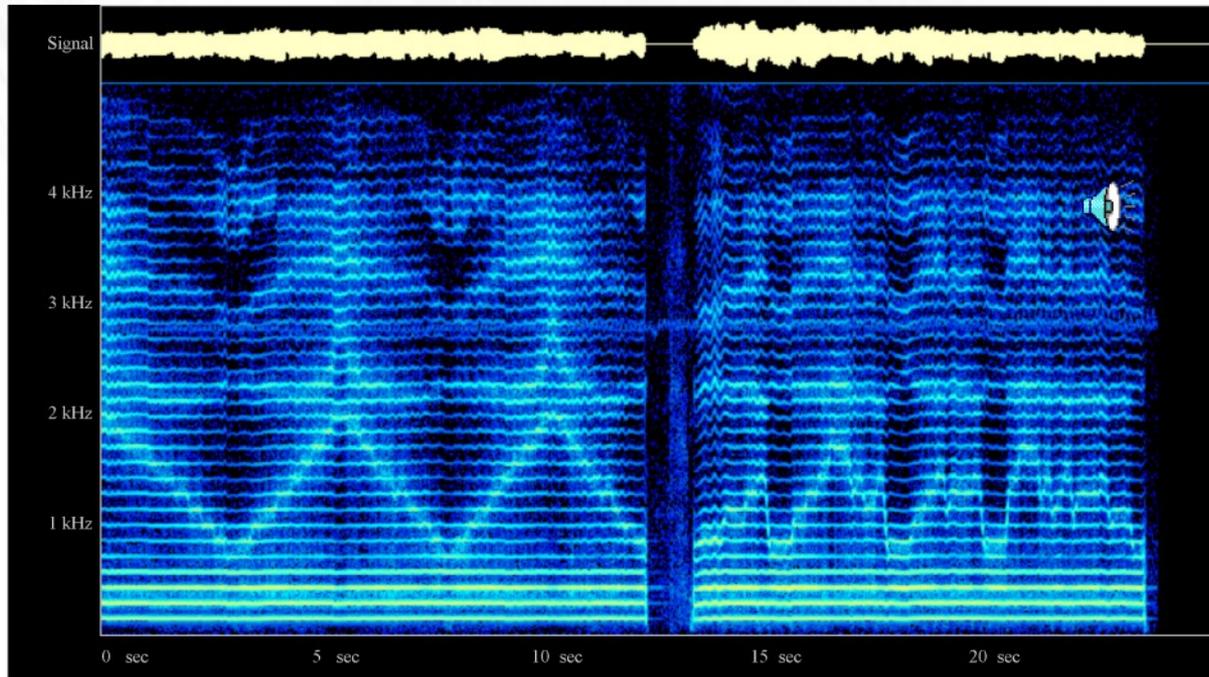
malménagement





« Nous parlons et chantons
avec nos oreilles »

La boucle audiophonatoire



Les Harmoniques de la voix

La boucle audio sensitivo phonatoire

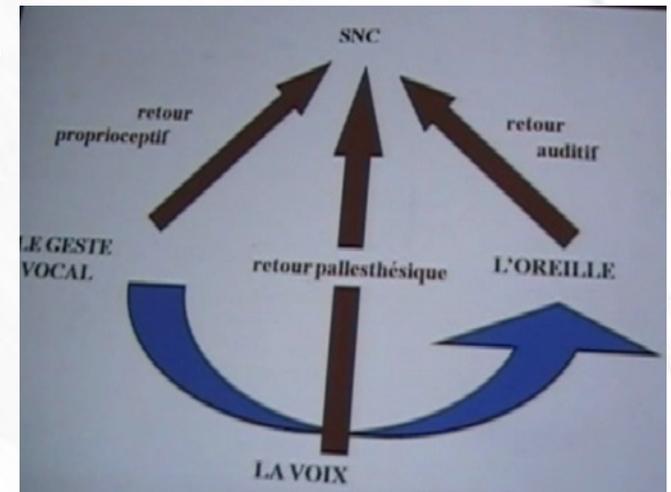
(Dr Yves Ormezzano : Le guide de la voix)

Tout le corps participe à la production vocale :

Connaissance de son schéma corporel vocal

Sensations des vibrations palesthésiques

et proprioceptives du geste vocal



Paramètres psychiques :

Concentration, capacité d'analyse sensorielle

Conscience de soi, auto-contrôle, écoute du son et de soi

Rapport à l'autre, à l'espace

La boucle sociophonatoire (Claire Gillie)

Lien entre audition et qualité de l'émission vocale,
apprentissage personnel et construction sociale du geste vocal

- Diaphragme auditif sélectif

- **Facteurs environnementaux**

- Voix maternelle et de la tribu familiale
 - Voix éducatives
 - Le silence, les bruits, la musique...

- **Facteurs psychologiques**

- Écoute intérieure, émotionnelle, psychique
 - Entendre et écouter

« Qu'un choc affectif surgisse et le monde sonore devient douloureux, pénible. Que l'on entende mais que l'on écoute plus, voilà une défense possible. L'oreille se désadapte, elle reprend sa fonction première, celle de la défense, celle qui avertit du danger, celle qui précède la remontrance, la réprimande que l'on estime injustifiée. » C Gillie



- Le geste vocal

Mémoire du geste vocal : essence proprioceptive et vibratoire

La voix libre, dilatation intérieure

Je prends conscience de mes ressentis :

Physiques :

ouverture corporelle et respiratoire

Détente de l'organe phonatoire

Émotionnels :

« J'accueille mes émotions, et je les nomme »

« Je reconnais mes besoins »

« Je reformule des paroles bienveillantes »

« Je lâche prise »

Ouverture de l'espace relationnel

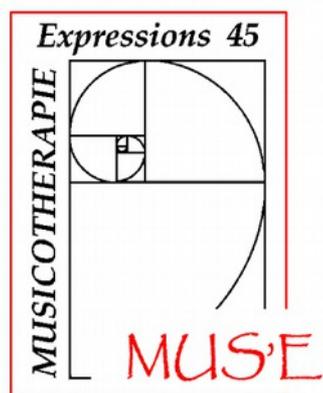
Ateliers Vocaux thérapeutiques en EHPAD

Publics :

- Les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, accueillies au sein des PASA
- Les professionnels concernés par l'atelier thérapeutique

Objectifs :

- Travailler et imaginer collectivement autour d'un atelier thérapeutique à médiation musicale
- Favoriser l'épanouissement des personnes âgées par l'expression vocale et corporelle
- Créer une dynamique coopérative d'échanges avec les professionnels concernés



**PASA Ecureuils et Pagot du CHR Orléans
EHPAD du Doyenné Baron**

Ateliers Vocaux thérapeutiques en EHPAD

Intérêts pour les résidants et les professionnels accompagnants :

-Facilitation de la créativité, de l'imaginaire par la communication verbale et non verbale :

Jeux vocaux, appropriation des sons du corps, « tout (x) est musique »

Désinhibition créative, autour de jeux de mots et improvisations vocales

Interaction entre les résidants, dans un espace ludique bienveillant

- Ouverture et énergie corporelle et rythmique :

Détente inspiratoire, attitude de communication (regard, posture)

Energie, aisance, rebond, lâcher prise pour une vocalisation généreuse et stable

Toucher superficiel et profond, facilitant la mobilisation, la communication

- Visualisation de la voix en ex-temporéné, en rétro-contrôle (feed back) immédiat ou à long terme :

Spectrogramme: dessin de la voix, courbe sonore en couleur, interagissant avec la sonorisation

*favorisant le désir de se surprendre, de jouer avec sa voix

*favorisant présence « ici et maintenant », capacité d'anticipation, focalisation sur l'écran

Attention portée sur temps court, arrêts, permettant la mémorisation à court terme, long terme

Reconnaissance de sa voix ou de la voix de l'autre : valorisation de l'image de soi

L'Art de l'Accord'Age

Accorder sa Voix

Prendre soin de la relation à soi et aux autres

**J'entends ce qui domine,
j'écoute ce que je vise**

(Pierre Schaeffer)



**Je suis la maison du son,
ouïe, et voix tout entier**

(Michel Serres)