

**4<sup>ème</sup> séminaire Voix d'Orléans**  
organisé par Musicothérapie Expressions 45

**19-20**

**Mars 2005**

**Maison de la Musique et de la Danse  
Saint-Jean-de-la-Ruelle**

**Voix**

**en**

**mouvement**

**« du geste vocal**

**au**

**chant**

**à**

**danser »**

Dans la continuité du thème des précédents séminaires sur les approches corporelles et sensorielles de la voix, ces deux journées proposent des temps d'expérimentation ludique et d'échange pour tous ceux qui s'intéressent à la voix et à son rapport au corps, au mouvement et à la danse.

PUBLIC

**les musiciens et artistes amateurs :**

chanteurs, choristes, chefs de chœur, danseurs, conteurs

**les professionnels :**

professeurs de musique, musiciens, professionnels de la voix, chanteurs, comédiens, enseignants, orthophonistes, soignants

OBJECTIF

Permettre à chacun d'enrichir sa pratique vocale d'un nouveau regard sur le corps en mouvement et de trouver des outils pratiques applicables en pédagogie, rééducation de la voix, relation d'aide, communication, art de la scène...

**« Du geste vocal au chant à danser »**

Echo du corps, la voix dessine des formes sonores, résonances issues de la danse harmonieuse des cordes vocales sur le flux aérien du mouvement respiratoire

**Ateliers-débat et ateliers en petit groupe**

invitent chacun à approfondir la connaissance de sa voix chantée, en lien avec le ressenti corporel par des exercices spécifiques, en situation de jeu, d'improvisation ou à travers un répertoire varié de chants à danser...

CONTENU

**Emmanuel Dufay (Rouen)**

chanteur, chef de chœur, auteur compositeur, titulaire d'un DE de formation musicale pour danseurs, formateur vocal

**Dr Jean-Philippe Epron (Thonon-les-Bains)**

médecin O.R.L. phoniatre

**Dr Jean-Marie Guin (Tours)**

médecin O.R.L. phoniatre

**Dr Isabelle Marié Bailly (Orléans)**

médecin phoniatre, musicothérapeute, formatrice vocale, directrice de Musicothérapie Expressions 45

**Line Souriant (Toulouse)**

praticienne en fasciathérapie, somato-psycho-pédagogie, MDB

INTERVENANTS

# PROGRAMME DU SEMINAIRE

19 Mars 2005

**14h : accueil, présentation des participants**

**14h30-19h30 : ateliers-débat en commun**

- **Le geste vocal : lien entre voix et geste** (I. Marié, J-P. Epron et J-M. Gouin )

Productions vocales en mouvement, ressentis corporels, écoute des voix lyriques et analyse des gestes vocaux

- **Chants à danser : apprentissage de chants et des différents pas de danse** (E. Dufay)

Sur un répertoire musical varié et accessible à tous : renaissance, traditionnel français et étranger, canons...

- **Le chant en mouvement : approche sensorielle du mouvement au service de la voix** (L. Souriant)

Lenteur, mouvement de base, perception temporo-spatiale, proprioception laryngée, respiration...

*Buffet*

**20h30 : concert et soirée dansante**

*avec le groupe vocal féminin "Les Mouettes Rieuses"*

20 Mars 2005

**9h30 : échanges en commun**

**10h30-12h30 : ateliers en petit groupe**

- **Chants à danser** (E. Dufay)

- **Le chant en mouvement** (L. Souriant)

- **Le geste vocal** (J-P. Epron ou J-M. Gouin ou I. Marié)

*Repas tiré du sac et mis en commun.*

**14h30 : poursuite des ateliers du matin**

**15H30-17h : témoignages, échanges, en-voix**

# PRELUDE

Voici les actes du 4<sup>ème</sup> Séminaire Voix d'Orléans des 19 et 20 Mars 2005 dont le thème « La voix en mouvement : du geste vocal au chant à danser », fait suite à celui des 2 séminaires de 2003 et 2004 « approches corporelles et sensorielles de la voix » et du tout premier en 2002 « voix et pédagogie »

Publier des actes, c'est tenter une nouvelle fois de laisser une trace écrite de deux journées riches en rencontres, débats et expérimentations diverses.

Comme les années précédentes, nous avons pris le parti de garder la spontanéité des échanges en les retranscrivant « nature » d'après les enregistrements recueillis, ce qui, nous l'espérons, vous procurera l'illusion d'y être, le plaisir de retrouver ou d'imaginer des choses vécues de l'intérieur : sonorités, sensations, émotions... car c'est bien de cela dont on parle quand on évoque la voix.

Les différents intervenants nous ont également confié des textes, reprenant les idées fortes de leur présentation ou provenant de leur documentation propre, ainsi que des éléments bibliographiques que nous avons insérés dans les présents actes. Qu'ils soient ici remerciés pour leur disponibilité et leur enthousiasme.

Ces deux journées ont permis de partager des temps de convivialité, de détente et de rires, impossibles à retranscrire ici, sur papier :

- le concert des « mouettes rieuses » détonantes et drôles
- la soirée dansante animée par Emmanuel et Chantal jusqu'à l'épuisement
- tous les temps de repas, pauses, échanges...

Un CD de photos illustrant ces différents moments est disponible.

Qu'il me soit permis de remercier l'équipe de bénévoles de Musicothérapie Expressions 45, organisatrice du séminaire, qui a travaillé avec efficacité et bonne humeur pour la diffusion, la logistique, les photocopies, les repas, la prise de son, les photos, la retranscription et la conception des actes.... Merci à tous !

Et puis, la réussite de ce séminaire est le fait de tous les participants, fidèles ou nouveaux, d'Orléans ou d'ailleurs (cette année, la Normandie était venue en force) qui, chaque année, « jouent le jeu », rentrent dans la danse en résonance et permettent que l'harmonie se crée pour notre plus grand bonheur !

**BRAVO et MERCI A TOUS !**

La directrice, Isabelle Marié

# PRESENTATION DES INTERVENANTS

## Dr Isabelle Marié

Pendant mes années universitaires en faculté de médecine, j'ai découvert le chant choral que je n'ai jamais cessé de pratiquer au sein de divers ensembles vocaux. Après ma thèse en médecine générale et mon mémoire de médecine du travail, j'ai poursuivi mes recherches par une formation en musicothérapie et de nombreux stages de pédagogie vocale et chorale avec diverses approches corporelles qui m'ont conduit vers des activités autour de l'enseignement de la technique vocale et autour de la prévention, la rééducation et la prise en charge des pathologies de la communication.

Pour mettre en œuvre mes actions, j'ai créé en 1991 l'association Musicothérapie Expressions 45, composée aujourd'hui d'une équipe d'une quinzaine de professionnels (du secteur médical, para-médical, de l'enseignement) et dont j'assure la coordination comme directrice. J'y anime des ateliers de développement personnel par la voix permettant de conjuguer mes différentes approches de technicienne vocale et de musicothérapeute et assure des prises en charge individuelles pouvant s'inscrire en complément d'un suivi psychothérapeutique.

Certaines actions visent un public particulier : atelier pour personnes handicapées ; accompagnement à la naissance ou des couples en désir d'enfant ; réinsertion des toxicomanes et des délinquants sexuels en milieu carcéral...  
D'autres sont en direction des professionnels (santé, social, enseignement, art)

En 2000, j'ai repris des études médicales de phoniatrie ; depuis Janvier 2003, j'exerce en temps que médecin phoniatre au sein du service ORL du CHR d'Orléans, apportant mes compétences en matière de dépistage et de rééducation des troubles de la voix parlée et chantée chez l'enfant et chez l'adulte.

De plus en plus, je suis invitée à animer des sessions de formation, information et prévention chez les professionnels de la voix : orthophonistes, chanteurs, musiciens, enseignants, qui ont besoin d'être rassurés et guidés dans leur pratique vocale afin qu'elle ne soit pas la cause de dysfonctionnement et de pathologies des cordes vocales.

Mon activité en temps que chanteuse, choriste et professeur de technique vocale dans les centres polyphoniques (CEPRAVOI, Région Musique Haute Normandie) me fait rencontrer de nombreux musiciens, chanteurs et choristes, enfants et adultes Avec eux, je partage la joie simple de découvrir l'aisance vocale, l'harmonie des sons.

## « Le geste vocal : une danse harmonieuse »

Au cours de ces deux journées, j'ai le plaisir de coordonner et de co-animer les interventions de chacun, dans les différents ateliers. Samedi, nous accorderons notre voix : «écho du corps, elle dessine des formes sonores, résonances issues de la danse harmonieuse des cordes vocales sur le flux aérien du mouvement respiratoire ».

Dimanche, je vous inviterai à ressentir le geste vocal en le visualisant sur le sonogramme.

### **Dr Jean Philippe Epron**

ORL de formation, une passion pour l'opéra et la voix remontant à l'adolescence m'a conduit tout naturellement à m'intéresser à la voix sur un plan physiologique et médical.

Après une formation d'ORL classique à Marseille où j'ai pu quand même aller régulièrement au laboratoire de phoniatrie de l'hôpital de la Timone, je me suis installé en cabinet libéral à Thonon les Bains. J'ai décidé alors d'entreprendre une formation en phoniatrie par un DIU sur 3 ans à Paris. Je complète ma formation pratique en tournant dans différentes consultations de phoniatrie (principalement à Grenoble et Lausanne)

Je développe actuellement plusieurs activités de l'audiophonologie : bilan de la voix, bilan de la déglutition, audiométrie adulte et infantile et débute une activité rééducative de la voix.

N'étant pas chanteur moi-même, j'accorde la principale part de ses loisirs à l'écoute de la voix lyrique, passée et actuelle, et la lecture de ce qui s'y rapporte.

## « Le geste vocal de la voix lyrique »

L'intervention de samedi concernera plus particulièrement la voix chantée occidentale, et principalement la voix lyrique.

L'atelier de dimanche a pour but de développer une écoute de la voix et de son placement (bon ou mauvais). Nous essaierons de découvrir la relation entre un placement de voix et le geste qui s'y rapporte, afin de renforcer ou de découvrir l'écoute de sa propre voix.

## Dr Jean Marie Guin

Ma formation de médecin et de spécialiste ORL fut tout à fait classique, au sein des hôpitaux de Paris. C'est cependant dans la pratique quotidienne, à l'écoute des nombreux consultants que j'accueille, que j'ai perçu l'écart existant entre la spécialisation très technique de ma formation et la demande réelle de mes patients.

Voilà probablement une des voies qui amènent à s'intéresser au corps via une autre approche. Ajoutons à cela la pratique musicale et on arrive tout droit à la formation de phoniatre (DIU, Paris).

Mon activité me permet de concilier ces deux aspects du métier de Chirurgien ORL et de phoniatre, avec une activité hospitalière, partagée entre l'hôpital d'Amboise et la consultation de la voix du CHU de Tours. Cette double appartenance géographique permet aussi d'intervenir dans de nombreux réseaux d'audiologie (dépistage de la surdité, conseils aux familles, prise en charge de poly-pathologies ...)

Je ne rééduque pas moi-même mais ces divers réseaux m'ont permis de tisser des liens avec des intervenants très variés, tous à même de prendre en charge une personne souffrant dans son expression vocale.

### « Le geste vocal : le mouvement, les mouvements »

J'aurai plaisir à partager avec vous des données physiologiques bien utiles au médecin, au thérapeute de la voix, à l'acteur, au chanteur. Nous utilisons sans le savoir des données communes auxquelles nous donnons des noms différents. J'espère que le dialogue et les échanges de ces deux journées seront propices à l'enrichissement mutuel.

Je parlerai samedi de la physiologie du (des) mouvement(s).

Dimanche est prévu un atelier décortiquant certains termes galvaudés, pour les replacer, là encore, sous l'angle de vision du médecin.

## Line Souriant

Licenciée en science et technique des activités physiques et sportives, j'étais enseignante et je perdais ma voix en passant la porte de mon travail ; quand je ressortais, je retrouvais ma voix. Cela m'a amené à m'interroger et depuis, j'ai changé de métier, je suis toujours enseignante mais pas dans le même cadre parce que ma voix m'avait signalé que je n'étais pas dans le bon cadre.

Je travaille avec Marianne Roman, médecin phoniatre à Toulouse et Michèle Zini, professeur de chant qui s'inspire de la méthode de Benoit Amy de La Bretèque, phoniatre sur Marseille.

Nous avons mis au point une méthode mixte à partir de ce que nous a apporté Danis Bois par qui j'ai été formé en fasciathérapie. (Post-graduation en pédagogie perceptive du mouvement à l'université moderne de Lisbonne)

### La méthode Danis Bois (MDB)

C'est une pédagogie évolutive dont le nom est la somato-psycho-pédagogie-corporelle, visant à développer les capacités perceptivo-motrices, les facultés d'apprentissage, d'adaptation et de mémorisation, la conscience sensorielle ou sens du mouvement, l'organisation temporo-spatiale, enrichissant le potentiel d'action et d'expression de la personne. Dans le cadre du Centre de Mouvement à Toulouse, elles animent des stages de formation pour orthophonistes, médecins ORL, phoniatres et professionnels de la voix et des ateliers pour chanteurs amateurs et professionnels.

Les objectifs de la formation sont :

- Eveiller son corps de thérapeute ou d'enseignant en développant une sensibilité, une conscience et une mobilité corporelle
- Donner aux professionnels de la voix des outils pratiques directement applicables en éducation et en rééducation de la voix
- Enrichir sa pratique vocale professionnelle d'un nouveau regard sur le corps en mouvement
- Créer par le mouvement, un rapport à soi inédit, simplifiant le rapport à l'autre et au public (spectateurs, élèves, patients)

### « Le chant en mouvement »

Le samedi, l'atelier présentera différents aspects de la coordination motrice (mise en espace d'un espace donné dans un temps donné)

Le dimanche, 3 thèmes d'atelier seront proposés :

- les respirations, volumes mobilisés, espace intérieurs, efficacité phonatoire
- l'écoute ne concerne pas que l'oreille
- l'unité du chœur, unité de lieu, d'espace, empathie

# Emmanuel Dufay

J'ai toujours chanté, et dans la famille, on aimait m'écouter chanter ; c'est une chance dont je suis conscient ! Il y avait un piano à la maison, et au fil des ans, j'ai réussi à accompagner les chansons que je chantais. Et puis chanter dans une chorale est devenu un besoin urgent, mais bien plus tard, alors que je commençais des études universitaires...

Lentement mais sûrement, je me suis orienté vers la musique pour m'y consacrer totalement en m'inscrivant en musicologie à l'université de Rouen, en écriture et en chant au Conservatoire National de Région, tout en continuant à chanter dans diverses formations chorales des environs et d'ailleurs.

Le chant choral occupait une grande partie de mon temps, et c'est par lui que j'ai découvert la danse : Marie-Anne Tarabo était alors chef de chœur et organisait régulièrement des stages de « danse et chant choral ». Je tiens quelques danses traditionnelles du monde, de Pauline Catalan qui animait la partie danse de ces stages. Les autres - danses renaissance, folk,...- des bals qui les clôturaient.

Je me suis bien amusé sans oublier les formations (Rythmique Dalcroze) et les diplômes !... un « CAPES d'éducation musicale et chant choral », et un « DE de formation musicale pour danseurs », qui m'ont conduits à l'école de musique et de danse de Oissel (76) où j'enseigne la formation musicale aux musiciens et aux danseurs, et où je dirige la chorale d'adultes.

C'est en travaillant pour Région Musique Haute Normandie que l'idée m'est venue de superposer danse et chant choral : chanter à une ou plusieurs voix et danser en même temps ! J'ai ainsi peu à peu collectionné des chants à danser, des danses à chanter, arrangé certains pour plusieurs voix, inventé des « chorégraphies » pour des chants qui n'en avaient pas...

## « Le chant à danser »

... je vous invite donc à découvrir des musiques du répertoire, de la renaissance à nos jours, à une ou plusieurs voix, et à les danser, en variant les approches : prendre le temps de goûter un chant et sa polyphonie avant de le mettre en mouvement, ou au contraire découvrir un enchaînement de gestes puis la musique qui peut l'accompagner.

Dimanche, les trois ateliers se dérouleront de la manière suivante :

- 1<sup>er</sup> atelier : danses anciennes (pavane, tourdion, branle...)
- 2<sup>ème</sup> atelier : danses traditionnelles de France et d'ailleurs...
- 3<sup>ème</sup> atelier : canons et autres...

Samedi 19 Mars 2005

-

**Dr Jean Marie Gouin**

médecin ORL, phoniatre

**PHYSIOLOGIE DU BON GESTE VOCAL**

Derrière ce titre un peu pompeux nous aurons à réfléchir et revoir ensemble les éléments anatomiques utiles et nécessaires à la bonne production sonore et vocalique.

A mon avis, un bon geste vocal est celui qui se trouve adapté à la situation et à l'auditoire. Classiquement, on dit que le bon geste vocal ( en voix chantée) ne fait pas mal, c'est vrai. Observons quand même qu'un cri, même douloureux, peut constituer LE geste adapté à telle expérience. Isabelle nous fera part de ces expériences vocales extrêmes que sont le cri le soupir ... le rire, le(s) silence(s) ?...

Mon propos n'a rien de révolutionnaire, tout a déjà été dit et écrit, et je vous renvoie aux références bibliographiques du séminaire. Cependant nous allons devoir pointer quelques éléments afin de parler tous le même langage. Produire du son c'est mettre en jeu un oscillateur (les plis vocaux = cordes vocales). L'amplifier, c'est utiliser les résonateurs placés au-dessus de lui<sup>1</sup>.

Les plis vocaux constituent un système oscillatoire à deux masses. Nous rapprochons ces deux masses lors de la phonation. C'est l'air en mouvement à travers la fente ainsi créée qui provoque l'ondulation sinusoïde de la muqueuse et l'apparition de la variation de pression d'air que nous appelons le son. Tout ce qui modifie l'impédance de ce système mécanique (élasticité, masse, dynamique) change la qualité du son.<sup>2</sup> L'air expiré est en quelque sorte la source d'énergie.

Comme vous le voyez, c'est le réglage de la pression sous les plis vocaux (la pression « sous-glottique ») que nous allons pouvoir contrôler. Nous réglons donc notre débit d'énergie, nous consomons de l'énergie (le « relâchement » c'est bien, mais la production sonore est un phénomène actif).

Arrêtons-nous donc sur le mécanisme expiratoire : notre expiration en respiration courante est purement PASSIVE. Dans la production vocalique, nous avons besoin d'allonger le temps expiratoire, d'où :

- Inspiration plus ample (phénomène actif),
- Contrôle musculaire (actif) s'opposant à l'aspect passif et inexorable de l'expirer

C'est dès l'inspiration que le mouvement, la phrase musicale, l'intention, est réalisée. On peut même dire que c'est dès la prise d'inspire que l'on sait si le bon geste sera effectué.

---

<sup>1,2</sup> Ces deux points ont été développés dans l'atelier de dimanche. La structure même de cet échange, sous forme de questions réponses très riches rend difficile leur traduction à l'écrit.

Quelles sont donc ces forces qui s'opposent à notre contrôle et à la prise d'air ? Toutes les structures anatomiques qui entourent le thorax (entourer, pris au sens large).

Ce sont d'abord les côtes et leurs articulations avec le rachis. Elles s'élèvent à l'inspire et ce mouvement provoque une augmentation de volume de la cage thoracique dans toutes les directions de l'espace.

Les plèvres ensuite. Imaginez deux feuillets extrêmement coulissants l'un sur l'autre, avec un vide entre eux. Voilà les plèvres. Elles sont intimement liées d'un côté à la paroi thoracique ou aux éléments du médiastin, et de l'autre au poumon lui-même. Entre les plèvres et le poumon, un autre feuillet très mince : le fascia (tiens ?) endothoracique.

Enfin le poumon lui-même, dont la structure d'éponge le tend à se recroqueviller sur lui-même au repos.

Nos muscles inspireurs ont donc à vaincre l'ensemble de ces forces. Vous savez qu'il existe un muscle inspireur principal, le diaphragme, et des muscles accessoires. Délibérément, j'oublie ces derniers.

Le diaphragme, muscle très fin et par endroits membraneux a grossièrement la forme d'une coupole. Quand ce muscle se contracte, il DESCEND (le mouvement global est VERTICAL). En même temps ce mouvement a imprimé à la cage thoracique une augmentation de volume dans toutes les directions de l'espace. Le diaphragme sépare, dans le tronc, l'abdomen du thorax. Sa descente consiste donc à « pousser » ce qui se trouve plus bas, les viscères abdominaux, mais aussi les parois musculaires abdominales, mouvements que l'on retrouve dans l'expansion abdominale et la dilatation des flancs d'une respiration calme. On peut apprendre à ressentir ce déplacement - c'est le tact profond, la proprioception, et je vous renvoie pour plus d'explications à mon exposé de l'année dernière.

Proche de l'image de la coupole, considérons un parapluie (ouvert) : c'est aussi la forme du diaphragme. Les baleines sont appelées en anatomie « piliers », ce sont des tendons très fins. Ils s'insèrent sous le bord libre des côtes en avant, on peut d'ailleurs essayer de les palper.

En arrière, ils descendent jusqu'aux vertèbres lombaires.

Latéralement des fibres du diaphragme contractent des rapports intimes avec les muscles transverses de l'abdomen.

Comme je vous l'ai dit, le diaphragme, en se contractant, ne fait que descendre l'air entre dans les poumons de façon passive. L'air n'entre d'ailleurs QUE dans les poumons !

Pourtant les sensations provoquées par cette entrée d'air sont répercutées loin dans le corps, vous aurez compris pourquoi. Vous comprenez aussi pourquoi les professeurs de chant utilisent tant les images comme la vague, la capuche de moine,... ou la recherche des sensations basses (même périnéales) et latérales. Ces images proviennent de données anatomiques et physiologiques bien concrètes.

Puisque le diaphragme au cours de l'expire ne fait que remonter, et ce, de façon passive, il nous faut en effet commander un muscle s'opposant à lui : c'est le contrôle de la sangle abdominale. Ce contrôle implique ipso facto le contrôle postural et la mise en écoute de toutes les parties du corps (cf. l'intervention de Line).

Voilà les éléments de physiologie que je voulais développer avec vous : C'est sur la prise d'inspire que le mouvement, le geste qui court pendant tout l'expire a été déterminé.

Samedi 19 Mars 2005

-

**Dr Isabelle Marié**

Médecin phoniatre, musicothérapeute

**LE GESTE VOCAL :  
UNE DANSE HARMONIEUSE**

Mon propos est de vous aider à ressentir le bon geste vocal par l'expérimentation de mouvements corporels simples à identifier dans leur forme, leur amplitude, leur direction.

Jean Marie vient de vous présenter le geste vocal comme la résultante d'un conflit de pression glottique ; pour aller dans le même sens mais plus en douceur, je dirais que l'aisance vocale résulte d'un juste équilibre entre des pressions et des contre-pressions de part et d'autre de la glotte.

La voix « libre » est le résultat de mouvements internes « ajustés » :

Par exemple, on peut facilement expérimenter deux types de gestes vocaux :

- écarter /rapprocher :
  - o oscillation de cordes vocales :accolement /ouverture
  - o articulation : mouvement de la langue contre le voile du palais, contre les dents, mouvement des lèvres entre elles...
- étirer / relâcher :
  - o élasticité de la cage thoracique à l'inspire et l'expire
  - o allongement du ligament vocal et augmentation de la fréquence vibratoire

La fatigue vocale ou le forçage proviennent de mouvements mal adaptés, mettant en œuvre trop de muscles, dans des directions parfois contradictoires.

Je vous propose une série d'exercices susceptibles de vous faire ressentir le geste minimal pour obtenir le son vocalique optimal.

### **1 - accolement des cordes vocales :**

- assis, les pieds bien au sol, rapprocher et écarter les genoux le plus vite possible, d'abord en y mettant beaucoup d'énergie puis en faisant de petits mouvements très faciles,
- rapprocher et écarter les mains l'une de l'autre, en y mettant une pression importante puis rapide et en rebond, comme pour applaudir, rechercher le bruit le plus performant,
- faire un pince entre le pouce et l'index et avec les autres doigts de la main, ouvrir et fermer avec de moins en moins de pression, en goûtant l'inspire dans le mouvement d'écartement, trouver l'agilité,
- debout, pieds en prolongement du bassin, reporter le poids du corps d'un pied à l'autre en sentant l'appui et le renvoi de l'énergie du sol

Ces exercices se font en silence puis en sonorisant : le son se fait au moment du contact, l'inspire con-committente à la fin de son correspond à l'arrêt du contact; commencer sur une consonne voisée : ZZZ ou VVV puis des voyelles.

D'autres propositions à inventer peuvent faire ressentir cet appui dans le rebond propice au bon accollement des cordes vocales.

## 2 - étirement des cordes vocales :

- entre les mains, tenir un élastique imaginaire que l'on étire ou relâche, à l'horizontale, à la verticale ou en diagonale, avec une amplitude croissante.
- faire le mouvement du tir à l'arc, en étirant en avant et en arrière

Là encore, l'exercice se fait en silence puis avec un son en sirène montante pendant l'étirement et descendante pendant le relâchement; commencer sur une consonne voisée : ZZZ ou VVV puis des voyelles. Rechercher avant tout la sensation d'élasticité et de souplesse ; le « fil » ne casse jamais, la voix non plus.

## 3 - écartement des côtes / « plop » diaphragmatique à l'inspiration

Pour ressentir le relâchement inspiratoire dû à la contraction autonome (non volontaire) du diaphragme, on peut s'aider des exercices suivants :

- debout, inspirer en pliant les genoux comme pour s'asseoir, en prenant conscience des trois mouvements (rotule vers l'avant, articulation coxo-fémorale et cheville vers l'arrière) et en gardant l'axe tête cou tronc vertical ; expirer en revenant à la position de départ,
- inspirer en laissant s'ouvrir la mâchoire, lentement ou rapidement ; expirer en rapprochant lentement les lèvres ; ne pas tirer sur la mâchoire inférieure mais relâcher les masséters (muscles masticateurs très puissants et souvent contractés). Goûter l'espace intérieur buccale : air frais à l'inspire, air chaud à l'expire et faire le lien avec l'espace alvéolaire pulmonaire et le lâcher du diaphragme,
- les deux mains croisées devant soi, les avant-bras en forme de coupole diaphragmatique, les coudes vers le bas, on peut visualiser et ressentir la descente diaphragmatique et l'écartement des côtes pendant l'inspiration en appuyant la paume des mains vers le bas (rechercher un rebond), les coudes s'écartent et aident à ressentir l'élasticité de la cage thoracique et des côtes flottantes dans le sens latéral.

Sonoriser l'expire : SSSS, ZZZZ, voyelles ; varier l'intensité, la durée, la hauteur

Samedi 19 Mars 2005

-

**Dr Jean Philippe Epron**  
médecin ORL, phoniatre

**LE GESTE VOCAL  
DANS LA VOIX LYRIQUE**

### La voix lyrique doit obéir à plusieurs impératifs :

- Elle doit se faire entendre au dessus d'un orchestre parfois très sonore, surtout dans la 2ème moitié du XIXème siècle. C'est par son intensité et sa projection qu'elle y parvient.
- Elle doit être portée par un souffle souvent très long,
- Elle a doit parcourir une tessiture plus étendue que la voix parlée, affrontant parfois près de 3 octaves, en restant parfaitement juste.
- Elle doit obéir à une esthétique du timbre, homogène sur toute son étendue.

Seul un geste vocal parfaitement adapté permet d'obtenir ce résultat, sans danger pour le larynx ni pour la musique.

Nous envisageons les grandes lignes de ce geste vocal, en sachant qu'il n'y a pas non plus de recette miracle adaptable à tous. A chaque chanteur de trouver sa voix (voie ?).

Le geste vocal n'est pas non plus figé pour chaque chanteur, mais il est à chaque instant adapté différemment pour chaque note, chaque couleur, chaque expression.

Le chanteur lyrique doit travailler à l'économie, mais non à l'avarice... Economie de geste ou d'effort inutile, engendrant des tensions, une fatigue et empêchant de tenir aussi jusqu'au bout du marathon qu'est une représentation d'opéra.

Pour des commodités de présentations, nous parlerons séparément de différents phénomènes, en sachant qu'ils sont en permanence intriqués et par là indissociables.

### La posture :

On décrit une ligne de référence passant par le sommet du crâne, le centre du rachis cervical, le milieu de l'abdomen, le genou, l'appui plantaire portant plutôt sur l'avant pied. Cette posture reste souple, toujours adaptée.

La posture de la tête est importante. En effet, on note la présence de nombreux récepteurs sensoriels proprioceptifs intervenant dans la régulation de la posture de l'ensemble du corps. Une mauvaise position du cou et de la tête retentira sur l'ensemble de la statique.

Le défaut le plus couramment observé est la posture tête en avant. Elle entraîne une flexion des vertèbres cervicales inférieures et une extension des vertèbres sous occipitales.

On observe à la longue :

- des microtraumatismes des tissus mous cervicaux et des articulations temporo-mandibulaires.
- une hypersensibilité des muscles respiratoires accessoires
- un raccourcissement de la partie antérieure du thorax.
- une fermeture des résonateurs pharyngés.

Le rachis dorsal ne doit pas accentuer la cyphose physiologique, qui diminuerait l'ampliation thoracique.

La position du bassin :

N'oublions pas que le diaphragme s'insère très bas, sur le rachis lombaire. Une bascule trop antérieure ou trop postérieure du bassin va gêner l'étalement du diaphragme.

Une posture adéquate est une des clés de la coordination pneumo-phonique .

### La coordination pneumophonique

C'est l'équilibre parfait entre respiration et fermeture laryngée permettant l'émission sans traumatisme à de fortes intensités.

- L'inspiration : seule l'inspiration basse costo-diaphragmatique est adaptée au chant lyrique. L'extension de la cage thoracique se fait dans 3 dimensions :
  - verticale par abaissement du diaphragme
  - antéropostérieure par action du diaphragme et de intercostaux : projection antérieure du sternum essentiellement dans sa partie basse (bascule positive) et ouverture de la partie postérieure des côtes.
  - latérale par ouverture des côtes en anse de seau (intercostaux)

- L'expiration est capitale : c'est sur elle que se pose le son.

Le soutien de la voix si important dans le chant lyrique correspond à l'équilibre costo-diaphragmatique qui régule l'inspiration.

### **La coordination phonorésonnante :**

C'est l'ajustement des résonateurs qui permet d'équilibrer pression sus glottique et sous glottique

Le larynx "flotte" alors sans tension dans cet équilibre pressionnel, sans jouer le rôle de régulateur d'intensité et le timbre s'enrichit en harmoniques. La tête doit être en bonne position, le larynx plutôt bas (mais pas trop toutefois sous peine d'avoir un timbre trop riche en harmoniques graves, plus étouffé).

Là encore, tout est question d'équilibre. Le voile est relevé, la langue étalée pas trop reculée, les espaces pharyngés larges. Les lèvres sont toniques la difficulté est d'adapter ce schéma à l'articulation des voyelles et des consonnes, à la production de chaque note (hauteur, couleur). Le chanteur lyrique doit découvrir et stocker dans sa mémoire proprioceptive chaque position adéquate.

Une mauvaise coordination de ce geste entraînera un serrage, une hauteur approximative et un son esthétiquement laid.

### **Comment ces différents éléments interviennent-ils dans la voix lyrique ?**

- L'intensité et la projection :

- qualité du souffle et de la coordination pneumophonique : gestion de fortes intensités sans traumatisme, tenue d'un pianissimo
- coordination phonorésonnantielle : enrichissement du timbre avec production du singing formant et d'un contre formant de découverte plus récente
- apparition du vibrato

- le respect de la hauteur :

- déterminée par le larynx
- équilibre en harmoniques aigus et graves (coordination résonnantielle)
- qualité du soutien respiratoire

L'esthétique du timbre dépend de tous ces facteurs.

Ce geste vocal doit être constamment adapté et réajusté. Le chanteur va mémoriser un geste adéquat pour chaque note et chaque couleur.

Le contrôle se fera :

- par la boucle audiophonatoire
- par des sensations proprioceptives parfois prédominantes chez certains chanteurs (cartographie de Lotte Lehmann).

Pour illustrer cet exposé, j'ai choisi :

Une lecture de deux extraits de l'autobiographie de Renée Flemming : « une voix », parue chez Fayard. : La chanteuse y fait part de ses difficultés à trouver son registre aigu, ses efforts et ses réflexions permanentes pour réajuster un geste qu'elle perd parfois.

Une vidéo-projection de deux gestes vocaux opposés:

-La scène finale de *Capriccio* de Strauss par Kiri te Kanawa, montrant un geste vocal parfait, très souple et une voix en rapport.

-L'air de *Don Carlo* de Verdi : *O don fatale* par Maria Callas en fin de carrière à Hambourg en 1962 : L'émission y est très pénible, avec de fortes tension cervicales, une modification de la posture, une respiration superficielle, une absence de soutien de la voix. Le son est instable et souvent faux.

Samedi 19 Mars 2005

-

**Emmanuel Dufay**

Chef de chœur, auteur compositeur, formateur vocal

**CHANTS A DANSER**

*Voici en résumé les différentes propositions de travail ainsi que les partitions ayant servi de support.*

### **1. S'approprier l'espace**

- prendre sa place dans la pièce en s'arrangeant pour que l'espace soit occupé de manière homogène.
- explorer la pièce en marchant et en évitant les « accidents ».
- marcher plus vite (« en retard au rendez-vous, on est pressé »)
- au signal, s'arrêter sur place ; prendre conscience de l'occupation de l'espace, et le rééquilibrer de manière homogène en se déplaçant si nécessaire.

### **2. Rencontrer les autres**

- marcher en croisant les regards (« comme si on cherchait à reconnaître la personne avec qui on a rendez-vous »).
- s'arrêter face à quelqu'un (« c'est peut-être avec lui qu'on a rendez-vous »). établir le contact avec la main. Repartir vers une autre rencontre.
- s'arrêter face à quelqu'un, et le saluer avec un son durant le temps du contact mains...

### **3. Première danse :**

#### **A ROUEN IL Y A**

- le groupe a formé une ronde et regarde l'enchaînement des pas une première fois :
  - a. « **A Rouen il y a trois jolies demoiselles (bis)** » la ronde marche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
  - b. « **elles dansent toutes sur un pont de verre et lonlonla et lonlonlaire** »  
Changement de sens en plaçant la main droite vers l'intérieur de la ronde (« moulin »).
  - c. « **sur l'herbe nouvelle** », chacun continue à marcher en faisant un tour sur lui-même qui se termine par une révérence.
- la danse est exécutée plusieurs fois en grande ronde, puis très vite en plusieurs petites rondes permettant de réaliser la figure du « moulin » (mains qui s'accrochent les unes aux autres à l'intérieur de la ronde).

**4. Apprentissage du chant...** ...par audition autour du piano. Le premier couplet à 2 voix simples est rapidement mis en place et mémorisé.

### **5. Danser À ROUEN IL Y A en chantant**

Remarque : cette danse existe à l'origine avec d'autres pas ; cette version a été adaptée pour des danseurs débutants !

## **6. PILEZ MENU**

Le « Pilez menu » est une danse bretonne qu'on dansait autrefois pour tasser les sols en terre battue des maisons. Il est accompagné par des chants qui sont séparés les uns des autres par la phrase « Pilez menu dans les fougères, pilez menu dans les talus » lancée par un soliste et reprise par le groupe.

- un « Pilez menu » à 4 voix !!!

### **LA FILLE AU COUPEUR DE PAILLE**

1. apprentissage des voix autour du piano dans l'ordre : alto - basse - soprano - ténor

2. la danse : former une chaîne en s'accrochant par les bras.

La chaîne se déplace vers la gauche (départ pied gauche) sur le rythme « deux croches / noire »

On a donc l'alternance : gauche-droite / gauche droite-gauche / droite

Remarque : les pas sont un peu plus grands vers la gauche mais restent globalement petits.

Samedi 19 Mars 2005

-

**Line Souriant**

Praticienne en fasciathérapie - Méthode Danis Bois

**LE CHANT EN MOUVEMENT**

*L'intervention proposait une série de mouvements difficiles à rapporter ; il nous semble plus judicieux de donner des éléments théoriques permettant d'étayer les temps d'expérimentation de chaque stagiaire.*

*Des photos prises pendant la journée permettront de rendre compte des différents exercices proposés.*

## **CONTRIBUTION DE LA METHODE DANIS BOIS à une aisance de l'émission vocale parlée et chantée**

*« Libérer la voix, ce n'est pas travailler avec l'appareil vocal en fixant son attention sur lui, mais il faut au contraire travailler comme si le corps chantait, le corps parlait. » J. Grotowski*

**1- Les apports de la MDB à l'émission vocale consistent en trois points :**

- **se situer**, c'est à dire savoir comment le corps s'organise pour parler ou chanter, percevoir les différents paramètres d'agencement de l'action d'émission :
  - c'est situer l'anatomie de l'émission vocale dans le corps (repérer et ressentir l'action des différents muscles par exemple)
  - c'est situer le corps émettant dans l'espace (s'écouter chanter en avançant ou en reculant, par exemple, produit des effets acoustiques différents)
  - c'est situer son émission en séquences temporelles (les fonctions corporelles sont rythmiques, percevoir l'organisation qui sous-tend ces rythmicités soutient l'action)
- **acquérir une conscience perceptive** des appuis de la voix sûre et précise :
  - des appuis du souffle dans les résonateurs
  - des appuis du corps en mouvement soutenant le souffle (conscience de la stabilité des premières vertèbres lombaires ou de la charnière cervico-dorsale par exemple)
  - des appuis dans la conscience de l'espace tridimensionnel et du temps (biorythme sensoriel) donnant l'équilibre corporel

- **libérer la voix de ses entraves**, car l'émission vocale est une fonction physiologique faite pour s'adapter au contexte d'intention, de lieu, de culture etc. :
  - perception d'une part des immobilités corporelles qui gênent l'émission vocale ( tensions musculaires, crispations membraneuses, densités osseuses), d'autre part des mouvements qui animent le corps ( mouvements tissulaires, élans du corps, intentions de gestes)
  - libération de l'action corporelle par les techniques propres à la MDB (perception des « angles morts » du mouvement, points d'appuis, cohérence des synergies de mouvement...)

2 - La méthode Danis Bois utilise des **outils** qui lui sont spécifiques :

- La **lenteur du mouvement** permet une grande finesse de perception et une action sur les phases de préparation du geste vocal.
- La présence aux **mouvements linéaires** joue un rôle essentiel dans la perception du geste, elle régule la relation des muscles agonistes (moteurs) et antagonistes (sensoriels) permettant l'action sans le moindre effort.
- Les **coordinations fondamentales de base** et les **schémas associatifs de mouvement** rétablissent l'équilibre du geste par la répartition physiologique du tonus musculaire.

3 - Les **thèmes développés** dans la pratique du mouvement corporel (MDB) au service de la voix sont :

- **La respiration**, avec les notions d'espaces intérieurs, de colonne d'air, de respiration corporelle ...
- **L'écoute**, avec une notion de spatialisation de l'écoute liée au positionnement laryngé.
- **La verticalité**, avec la notion de l'engagement des volumes corporels dans l'acte vocal et celle de la globalité.
- **L'articulé**, avec la notion d'appuis corporels de la voix, de couplages et de cohérence articulaire dans le geste vocal.
- **Les rythmes** comme véhicules de créativité et d'expression de soi.

## LES MOUVEMENTS DE BASE

Un mouvement de base est une intention directionnelle, un engagement dans une direction.

Il existe donc trois mouvements de base correspondants aux six directions de l'espace : le mouvement haut/bas, le mouvement avant/arrière, le mouvement transversal ou droite gauche.

Un mouvement de base est global, linéaire et lent :

- **GLOBAL** = tout bouge en même temps, tout part en même temps et arrive en même temps. Chaque partie du corps est active en même temps. Ce n'est pas un bloc qui bouge mais un ensemble de parties.

En pratique, il faut situer chaque zone anatomique qui bouge, par exemple sur un mouvement de base avant en position assise, dire :

"- avancer en même temps le front, le thorax, le nombril, le pubis, les genoux".

Si la personne n'avance pas en globalité, lui demander de toucher la partie du corps qui n'avance pas. Si cela ne suffit pas, lui demander de pousser sur votre main placée dans la zone inactive en avant ou d'aspirer votre main placée dans la zone inactive en arrière. Dans ces cas, ce n'est pas grave si dans un premier temps, il y a une perte de globalité puisque l'objectif est avant tout de conscientiser une partie du corps dans son mouvement de base.

La progression pédagogique est :

- mouvement gestuel pour situer la zone qui ne bouge pas (mobile à l'extérieur, immobile à l'intérieur),
  - mouvement gestuel + mouvement interne (mobile à l'extérieur, mobile à l'intérieur),
  - mouvement interne (immobile à l'extérieur, mobile à l'intérieur).
- (Le mouvement interne est le moteur du mouvement subjectif.)

Un dévissage est une perte de globalité.

Par exemple en transversalité, un dévissage est le déplacement d'un pied sur l'autre, c'est à dire une perte d'adhérence de l'un des pieds.

Un autre dévissage se produit lorsque le bassin va plus loin que les genoux.

Pour garder sa globalité en mouvement transversal, il faut donc veiller à conserver l'adhérence des deux pieds et à faire un mouvement identique dans le temps et l'espace avec bassin et genoux.

Ce qui accentuera la globalité dans cet exercice sera également la prise de conscience du mouvement avant/arrière des rotules : en même temps déplacement à gauche par exemple, du bassin et des genoux, en même temps que les deux pieds adhèrent au sol de façon identique, en même temps que la rotule gauche avance et la rotule droite recule (bien sûr pour des débutants les consignes seront données l'une après l'autre : technique du "boléro").

- **LINEAIRE** = intention directionnelle non déviante. On peut dire mouvement pur, glisser dans un couloir, tout droit...

Un mouvement a un sens c'est à dire une direction, une trajectoire.

Un mouvement a un sens c'est à dire une signification, une résonance.

Autrement dit qu'est ce que cela nous fait, nous évoque de faire un mouvement dans cette direction.

Il faut rentrer dans la résonance du mouvement, dans le sens du mouvement car cela crée l'implication, on est concerné, cela permet une meilleure conscientisation du mouvement.

On ne bouge pas seulement pour bouger, le mouvement a une intensité. La personne doit apprendre à verbaliser le sens de son mouvement. Cette résonance est fonction du vécu individuel, des expériences qui ont construit le corps. Par exemple avancer le frontal signifiera pour certain "faire front", pour d'autres, "s'engager", "buter", "concentrer"... Il est important de respecter ces évocations, car encore une fois, nous visons avant tout la conscience du geste et évitons le jugement de ce geste.

- **LENT** : le fait de situer les différentes parties du corps qui bougent en même temps conduit tout naturellement à la lenteur. Un mouvement vécu pleinement dans ses sens sera aussi plus lent qu'un mouvement seulement réalisé dans sa forme.

Les mouvements de base structurent le corps, lui donnent des repères. Ils unifient le corps et donnent accès à la sensorialité du geste.

Au niveau articulaire, un mouvement de base fixe sert d'axe à la circularité des segments.

Notre manière de vivre les mouvements de base reflète notre personnalité : On peut se représenter par une étoile à six branches, qui seront plus ou moins présentes, volumineuses, symétriques, reliées ...

Cette étoile nous représente dans un état donné, à un moment donné comme une photographie en instantané. Elle montre un potentiel que l'on peut toujours développer.

**Le mouvement haut/bas** représente « l'homme debout », l'humain qui occupe plus ou moins sa hauteur, sa « grandeur ».

Le haut peut représenter notre inspiration, notre potentiel à conceptualiser, à imaginer.

Le bas peut représenter notre ancrage, notre bon sens.

**Le mouvement avant/arrière** représente notre rapport à l'action, il définit notre épaisseur, notre « parcours ».

L'avant peut représenter l'engagement ou la fuite.

L'arrière peut représenter le recul ou l'élan.

**Le mouvement transversal** représente la gestion des émotions, il permet la stabilité, l'adaptabilité, la douceur, la largeur de point de vue. Il définit notre largeur, « capacité d'accueil ».

Dimanche 20 Mars 2005

-

Mise en voix  
ECHANGE EN COMMUN

Exercices de mise en route matinale, échauffement vocal ( I Marié)

- 1- la moto : s'installer sur le siège, les genoux fléchis ; on prend le guidon et on démarre : BRRR, on accélère (l'aigu se fait en pliant les genoux)
- 2- murmure : mMMMM sans appui, très libre, à l'intérieur, on raconte une histoire, « ça sent bon », sans écroulement sternal à l'expiration
- 3- « ça pue » en faisant le bruit qui exprime le dégoût AAHHH avec appui de base de langue et sensation de serrer : mauvaise sensation, à éviter
- 4- faire le « tour du propriétaire » avec la langue, détente de la mâchoire
- 5- bouche ouverte, la langue au repos contre les incisives inférieures, laisser rentrer l'air frais et sortir l'air chaud, laisser venir l'envie de bâiller, sans aucun bruit ni à l'inspire, ni à l'expire
- 6- secouer tout le corps, s'ébrouer en faisant des sons en cascades
- 7- sons en imitation avec le geste : Bip Bip bip ; Aaaa ; HE HE hE ;
- 8- Chaque stagiaire propose un son dans une posture ou un mouvement qui est repris par les autres stagiaires ; c'est le corps qui parle en réaction du bruit perçu : Oooh, ZZZZ, PCHhh ; Ouarf ; Hha; eho; OUhou; aha; Iiiiiiiiiiii; Yaouououou; Hou Hou; Bèèè; aouaou; chh ; Berk; Ouaih; ah non; miaou; gloups; prebou; oui; baaaa ; patata; popopopopop..... rires....

Débat :

**I Marié :** Je vous invite maintenant à un temps de partage de vos découvertes, ressentis, questions, envies....

**Stagiaire 1:** Le travail d'hier m'a donné d'autres sensations de ma voix que je ne reconnaissais pas : elle était moins en arrière, plus résonante...

**Stagiaire 2:** Je garde une grande envie de chanter avec le mouvement ; c'était une sensation très agréable, à part la fatigue qui était terrible...

**JM Guin :** J'ai retrouvé dans le travail de fin d'après-midi ce que j'avais ressenti l'année dernière, au précédent séminaire avec la pratique de chœur, une grande envie de chanter par cœur, un désir de redevenir enfant, de chanter avec tout son corps...

**Stagiaire 3:** Ça donne envie de ne plus connaître les chorales statiques, mais de continuer à chanter comme ça, de continuer.

**Stagiaire 4:** On pourrait imaginer de faire un chœur de gens qui sont passés par le séminaire... !

**Stagiaire 2:** A contrario, il y a aussi une revalorisation de l'immobilité ; pourquoi à ce moment là, on ne bouge pas .... Où passe l'énergie : On a le silence, la musique ... le tonus est ailleurs, là où est l'énergie.

**Line Souriant :** Bouger pour bouger n'a pas de sens ; on peut être immobile et être tellement mobile à l'intérieur ; on peut danser sans danser. Il y a des situations où on ne peut pas se permettre de bouger. On peut se créer un état de stabilité intérieure où chaque geste va avoir un sens.

Il s'agit de voir quelle est la part qu'on peut mobiliser ; c'est vrai qu'on peut danser avec une très petite énergie pour avoir plus de mobilité.

Dans tous les apprentissages, il y a toujours du « trop vouloir », on doit apprendre à s'économiser.

**Stagiaire 5 :** Moi, je chante du gospel et j'apprécie beaucoup ce qui touche la dimension du corps et de l'espace ; je ne connaissais pas cette approche et elle m'ouvre d'autres horizons.

**LS :** Quand on bouge, on ne sait souvent pas comment ; quand on chante, c'est pareil. Le travail proposé consiste à s'approprier le mouvement à partir de critères.

Par exemple, quand on fait l'exercice sur la marche, il y a certains critères : l'amplitude, le starter, la vitesse, l'orientation.

On peut plus facilement choisir tel ou tel critère ailleurs dans le corps. Pour la voix, c'est pareil. Si on n'a pas les clés, ça fonctionne moins bien et c'est important de vous les donner.

**IM :** C'est effectivement le but de ce séminaire : allier l'apport sérieux de connaissances, la découverte d'expériences nouvelles et le partage, Les situations d'ateliers permettent d'aller dans cette finesse de sensation par rapport à soi et de chercher la résonance de ce qui est juste, accordé à soi.

**LS :** Dans ce lieu, tous les ans, on trouve une dimension humaine, avec le chant, loin des problèmes de paperasses, du regard de l'autre ; ici, on peut se regarder dans les yeux, on ne le fait plus d'habitude.

C'est ce que j'aime et qui fait du bien. Merci de continuer !

**E Dufay :** Avec les « mouettes rieuses », on peut bouger facilement à 6. Sur chaque chanson, il y a toujours des petites choses à trouver.

Parfois, le mouvement sert de temps d'intégration. Par exemple, on peut danser un pie menu et après, on pourra le chanter même immobile, différemment...

## Répartition dans les ateliers et explication du contenu

### **JMG :**

Je vais partir d'un dictionnaire des idées reçues, des termes utilisés par les différents professionnels (anesthésistes, professeurs de chant...) qui ne correspondent pas à l'origine et créent des problèmes... je vais essayer d'accorder ces notions, de répondre à vos questions, par rapport à des termes inconnus ou difficiles et faire toucher sur vous pour mieux comprendre.

### **IM**

Je vais utiliser un logiciel qui permet de visualiser la voix sur un sonagramme : les harmoniques, les attaques et d'objectiver visuellement les sensations corporelles du geste vocal.

### **JPE :**

Je vous propose de travailler sur le souffle phonatoire, les sensations proprioceptives de la pression aérienne de la colonne d'air, le placement correct de la voix, pose de son avec la respiration, l'écoute empathique.

### **ED :**

Il y a trois propositions :

- danses anciennes : pavane, danse lente dont on va apprendre les pas puis qu'on va chanter
- danses traditionnelles du monde : un chant tchèque avec une danse hongroise, une danse française bretonne, une musique sépharade avec une danse arménienne ; nous apprendrons un couplet, un refrain
- la 3<sup>ème</sup> proposition est plus libre : on pourra chercher ensemble des idées de mouvement sur des chansons, des canons...

### **LS :**

Je déclinerai mes trois ateliers sur plusieurs thèmes :

- l'empathie et les différents espaces : corpo- péri- et extra-corporel ; il s'agit de sculpter la matière de son corps,
- la respiration : respirer avec l'air et aussi la respiration liquidienne ; non pas s'intéresser à la physiologie de la phase aérienne mais à la phase de transport d'O<sub>2</sub> et de nourriture. Pour les asthmatiques, si on est trop collé à la respiration aérienne, on a l'angoisse « est-ce que j'aurai assez d'air ? » ; quand on passe à la relation à ces fluides intérieurs, ça change de perception. C'est ma petite ambition.
- L'écoute avec une dimension directionnelle, il s'agit de ré-orienter les oreilles...

Dimanche 20 Mars 2005

-

Atelier

**Emmanuel Dufay**

Chef de chœur, auteur compositeur, formateur vocal

**CHANTS A DANSER**

## 1<sup>er</sup> atelier : Chants à danser de La Renaissance française

### 1. LA PAVANE

La pavane est une danse lente à pas glissés dont l'origine pourrait être liée à la ville de Padoue, ou à la démarche du paon.

On en connaît les pas grâce à L'Orchésographie de Toinot Arbault, livre dans lequel le musicien répertorie les danses de son époque en les faisant correspondre à la musique.

De ces danses, il dit : « on peut les jouer avec toutes sortes d'instruments, voire même les accompagner avec la voix et les battements du tambour ».

L'une des plus célèbres pavanés chantées est celle dite de Toinot Arbault :

#### **BELLE QUI TIENS MA VIE**

a. former un cortège en se tenant délicatement par la main. La femme donne sa main gauche.

b. figure de base :

. marche-arrêt / marche-arrêt / marche-marche-marche-salut

c. autres figures :

. écart-salut / rapprochement-arrêt / marche-marche-marche-salut

. marche-arrêt / marche-arrêt / 3 pas en marche arrière-salut

. marche-arrêt / marche-arrêt / conversion

(chaque couple pivote autour de l'homme pour faire faire demi-tour au cortège).

### 2. LE BRANLE

Il existe de nombreuses variantes du branle ; il se danse en ligne ou en cercle, simple ou double, et propose des figures variées.

#### **DURANT LES GUERRES D'OUTREMER**

Branle double : les danseurs se tiennent par la main et se déplacent vers la gauche de la manière suivante : 2 pas vers la gauche / 2 plus petits vers la droite tout en balançant légèrement les bras.

Ce branle ne comporte qu'un couplet à ma connaissance.

Je suggère qu'on le danse en 2 lignes face à face ;

Sur le refrain, enchaîner 1 pas de branle double à gauche et un tour sur soi même vers la droite, ce qui permet de revenir en face de la personne devant laquelle on était au début pour danser le « pont instrumental »

Se croiser au centre en faisant 2 pas vers le centre, demi tour en donnant la main à la personne en face , 2 pas pour retourner à sa place, un demi tour et on se redonne la main pour recommencer au début.

## 2<sup>ème</sup> atelier : Chants à danser des folklores de France et d'ailleurs

### 1. ANDRO

L'andro est une danse bretonne. Il se danse en une ligne qui se déplace vers la gauche sur le rythme 2 croches / noire de la manière suivante :

- 2 petits pas vers la gauche ( gauche-droite-gauche)
- 2 pas plus petits vers la droite (droite-gauche-droite)

Les danseurs se tiennent par le petit doigt.

Quand la ligne se déplace vers la gauche, les bras se balancent vers l'avant en décrivant un mouvement d'enroulement. On exécute le mouvement à l'envers quand on va vers la droite.

### **SUR LE BOUT DU BANC**

Un soliste chante le début de chaque couplet ; le groupe répond à l'unisson ou à plusieurs voix.

A partir de « su'l'bout d' », les différentes voix s'ajoutent progressivement. Pour finir, on peut reprendre le refrain en boucle, en supprimant progressivement des mots qu'on remplace par du silence...

### 2 DANSE HONGROISE

Cette danse est généralement dansée par les femmes, et comporte 3 parties, mais la musique que j'ai choisie pour l'accompagner n'est pas la musique d'origine, et ne permet pas de danser la 3<sup>ème</sup> partie plus vive qui justifie peut-être la façon de se donner les mains...

### **BLADAYA** (chant traditionnel tchèque ?)

Former un cercle en donnant la main à la personne d'après, bras droit dessus, gauche dessous.

1<sup>ère</sup> partie : la ronde tourne vers la gauche, en répétant ce pas qui se déroule sur 2 temps :

- 1<sup>er</sup> temps : le pied droit croise devant le pied gauche
- 2<sup>ème</sup> temps : en effectuant une petite torsion du corps, les 2 pieds sont joints.

2<sup>ème</sup> partie : la ronde part à droite avec le pas suivant sur 4 temps :

- 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> temps : 2 pas vers la droite
- 3<sup>ème</sup> temps : 1 pas à gauche et le pied droit qui passe aussitôt derrière, ce qui imprime un petit mouvement vers le bas à l'ensemble du groupe.
- 4<sup>ème</sup> temps : reprendre appui sur le pied gauche ; le pied droit le rejoint.

**3<sup>ème</sup> atelier : Gospel, chansons, canons...**

**1. UN GOSPEL SUD AFRICAIN :**

**SIYAHAMBA**

Le problème de la langue se révèle vite ne pas en être un ... En effet, le texte de ce gospel est répétitif, et finalement assez facile à « mettre en bouche » : phonétiquement : « Siyahamba é kou ka nièn kouèn kos »

L'arrangement à 4 voix est tel que son apprentissage est rapide et que le rendu sonore est tout de suite agréable... On pourra donc, assez vite, même si l'on en a pas l'habitude, expérimenter une « chorégraphie » tout en chantant !

1<sup>ère</sup> partie (8 mesures) : balancement latéral sur des rondes en commençant à gauche. Sur 4 mesures, on obtient : gauche-et-droite-et-gauche-et-droite-et  
Le « et » correspond à la blanche. Sur ce « et », le pied laissé sur place rejoint l'autre.

2<sup>ème</sup> partie (8 mesures) : les danseurs changent d'axe et le balancement devient : avant-arrière sur les 2 premières mesures, et latéral sur les 2 suivantes. C'est toujours le pied gauche qui commence.

On peut accompagner le début de cette 2<sup>ème</sup> partie d'un mouvement des bras qui montent lentement jusqu'à l'horizontale puis redescendent, aussi lentement.

**1. UNE CHANSON « MISE EN SCENE » :**

**HOTEL DU RENDEZ MOI CA**

L'arrangement de cette chanson est assez simple, se résumant à des tierces sur certaines phrases, 3 voix sur certaines cadences, et des unissons !

- 1. Le groupe déambule (les gens se croisent ; évocation de la rue...)
- 2. « ...tendit les bras et dit » arrêt net quelle que soit la direction dans laquelle on regarde.
- 3. « Ils marchèrent sur les boulevards... » se tourner face public.
- 4. « A l'hôtel du rendez-moi-ça... » marche sur place.
- 5. « c'est le même prix ! » avancer vers le front de scène pour former une ligne.
- 6. « rendit l'amour de ses 15 ans... » marche arrière à différent tempi : la ligne se désagrège lentement.
- 7. « Et quand il fut nu... » arrêt.
- 8. « s'est endormi » les têtes basculent sur le côté pour simuler le sommeil.

3. UN CANON « DANSE » :

**JUMP DOWN**

Ce canon peut se chanter à 2, 3, 4, ... 8 voix !

Pour la danse, tout est possible, le plus simple étant de mimer le texte...

# Atelier

**Dr Jean Philippe Epron**  
médecin ORL, phoniatre

## PHYSIOLOGIE DU GESTE VOCAL

*L'atelier consistait à réaliser différents exercices proposés en rééducation vocale afin de percevoir ce que peut être une respiration costo-diaphragmatique, la sensation de colonne d'air, puis les résonances dans le masque lorsqu'on essaie de sonoriser. Nous avons la chance d'avoir dans l'assistance un chanteur professionnel qui a pu nous faire des démonstrations de geste vocal idéal. L'orateur, lui, savait tout à fait produire un geste vocal incorrect et un son laid... pour montrer ce qu'il ne faut pas faire.*

Je ne suis pas professeur de chant, mais en temps que phoniatre, je fais aussi de la rééducation de la voix mais je ne saurais pas du tout donner un cours de chant, il faut laisser cela aux professionnels.

Je vous propose une séance sur le geste vocal. On va reprendre des choses qui ont déjà été vues (notamment avec Line sur la respiration), essayer de mettre en pratique sur soi, retrouver les points d'appui de la respiration, développer le ressenti des sensations proprioceptives, notamment celles de la colonne d'air.

On va bien travailler là dessus parce qu'on pourrait presque dire en exagérant que si le souffle est parfaitement installé, il devient très facile de poser un son dessus. C'est vraiment la base.

On essaiera de sonoriser en prenant conscience de ses résonateurs. Il y aura des redites avec ce qu'a pu faire Line, mais on essaiera de trouver des sensations par d'autres biais.

je vais vous faire faire le travail que le phoniatre ou l'orthophoniste propose en rééducation de voix qui n'est pas spécifiquement une voix chantée mais qui est une voix dysphonique : soit qui vient d'être opérée, soit qui nécessite une rééducation pour des gens qui ont un geste vocal inapproprié.

Le geste vocal dont on vous a parlé n'est pas un geste vocal réservé au chant lyrique, c'est un geste utilisé pour quantité de situations dans la vie courante et professionnelle.

Pour ceux qui sont chanteurs, je pense qu'ils vont retrouver ce qu'ils connaissent déjà ; pour ceux qui découvrent, vous ne découvrirez pas forcément le geste vocal approprié en une séance. Ce n'est pas en une séance de rééducation ou deux qu'on découvre un geste vocal adéquat, qu'on mémorise, qu'on intègre et surtout qu'on automatise le bon geste vocal. C'est la même chose pour le chant, il faut comprendre ce geste, il faut le mémoriser, il faut qu'il devienne automatique, qu'il devienne réflexe, qu'il soit là sans y penser.

La mauvaise nouvelle c'est qu'il faut vous mettre debout ; mettez vous en position confortable. Il y a des exercices qu'on ne pourra pas faire (dans cette salle) : travailler par exemple au sol pour trouver la position du diaphragme. Donc on va essayer de trouver ces positions là debout.

## **1/ Détente et posture**

Première chose : comme dans une séance de rééducation, et c'est la même chose lorsqu'un chanteur va se préparer pour une représentation, il faut commencer par tout détendre, tout relâcher.

Trouvez une position d'équilibre qui passe par le sommet du crâne, la colonne cervicale, les épaules qui sont bien détendues, bien relâchées. Pensez à la position de votre colonne vertébrale et de votre bassin : pas d'antéversion, pas de bascule antérieure ; inversement, évitez les hyper-cambures. Mettez vous en position d'hyper cambure : vous allez sentir des tensions dans votre dos, ça fait mal, c'est un gaspillage d'énergie, ce n'est pas confortable, vous perdez du temps. Vérifiez la souplesse aussi au niveau des genoux.

La difficulté pour expliquer ce geste vocal, c'est qu'il est en grande partie intérieur, qu'on ne le visualise pas, donc, vous, quand vous dites : « je veux plier le bras », voilà, je contrôle, je plie le bras, c'est facile à voir. Quand vous dites : « je voudrais bien dilater mon diaphragme », vous avez beau regarder, vous ne voyez pas ce qui se passe. Donc c'est vrai que c'est très difficile, c'est un petit peu ce qui se passe en rééducation où il n'y a pas forcément de recettes miracles, où parfois on a un patient à qui on essaie d'expliquer ; on cherche (on fait appel à notre imagination) des images qui suggèrent quelque chose, une image extérieure qui va suggérer un geste vocal intérieur.

## **2/ marche et souplesse**

Pour vous assouplir vous pouvez faire l'homme des cavernes (c'était ma professeur de chant qui me faisait faire ça), vous marchez avec un pas un petit peu pesant, vous n'êtes pas mous, pas effondrés sinon on ne peut rien faire, mais les genoux sont un petit peu fléchis et vous vous balancez d'un pied sur l'autre.

Il faut que vous ressentiez des sensations d'élasticité, d'amortisseurs (cf deux chevaux dans les virages) sentir une grande souplesse et vraiment des amortisseurs à ce niveau là. Essayez de prendre conscience de cette détente de vos membres inférieurs puisque tout cet appui des membres inférieurs va conditionner aussi toute votre posture.

## **3/ enroulement, déroulement de la colonne vertébrale**

Vous vous arrêtez où vous voulez, vous essayez d'occuper le plus grand espace possible. (Ne raclez jamais votre gorge comme je le fais, c'est très mauvais) On va aussi essayer de détendre, d'étirer la colonne vertébrale, colonne lombaire, colonne cervicale, colonne dorsale. C'est tout à fait l'exercice que nous a fait Emmanuel hier : c'est la tête qui pend en avant, les genoux sont un petit peu fléchis et vous descendez et vous sentez s'enrouler toutes les vertèbres.

Restez bien comme ceci et puis quand vous voulez, vous remontez tranquillement en vous balançant un petit peu si vous voulez. Vous essayez de bien sentir toutes vos vertèbres, tout le dos qui s'étire, qui se détend, jusqu'à la tête pour vous retrouver dans une position d'équilibre, une position stable, détendue. Il ne doit pas y avoir de tension, pas de douleur, ne forcez jamais. Vous êtes bien, tranquilles, le regard droit devant vous, une bonne stature.

#### 4/ Palpation et mobilité du larynx

Prenez conscience de votre larynx, en le palpant entre les doigts : vous sentez ce qu'on appelle la pomme d'Adam (peu développée chez les dames) qui est le cartilage thyroïde. Vous descendez, vous avez en dessous comme une bague, un anneau assez dur qui est votre cartilage cricoïde ; vos cordes vocales, elles, sont quelque part entre les deux, entre ces deux cartilages cricoïde et thyroïde, vous sentez un petit espace d'articulation du larynx.

Quand vous voulez monter dans l'aigu quand vous chantez, votre cartilage thyroïde va un peu basculer. C'est le muscle crico-thyroïdien qui se contracte ; vous sentez cet espace qui se ferme, qui se resserre un petit peu si vous essayez de monter. C'est un des mécanismes essentiels pour monter dans l'aigu.

Ensuite palpez votre larynx qui doit être détendu, mobile. On peut essayer de le faire bouger assez facilement, il ne doit pas y avoir de tensions. Regardez : crispez le cou, là votre larynx ne bouge plus. Vous sentez ? Si vous êtes souple, il bouge. Vous voyez la différence ?

**Question d'une participante** : cela fait un petit bruit ?

Parfois on sent des petits bruits, ce sont les structures cartilagineuses qui craquent. Si vous mettez la tête en extension, vous voyez que la mobilité est plus gênante plus douloureuse. Si vous n'osez pas ne le faites pas, ce n'est pas une obligation.

Il faut sentir qu'il peut bouger latéralement mais ce qui est important c'est qu'il bouge en hauteur alors comment allez vous le sentir ? Tout simplement vous allez déglutir, vous mettez votre main sur la pomme d'Adam et déglutissez, vous avez vu, il monte de deux à trois centimètres.

En déglutissant vous le faites monter, vous pouvez essayer de le faire descendre : vous pouvez bâiller. Ne faites pas le grand bâillement profond parce que dans le grand bâillement profond au contraire vous reculez la langue, vous figez tout, faites plutôt le bâillement chic à demi bouche, le bâillement mondain. Oui, vous le sentez tout de suite : vous amorcez le bâillement et vous le sentez descendre.

## **5/ suspension et détente laryngée**

Voyez ce larynx a une grande mobilité, transversale et verticale, c'est cela qui est important. Ce larynx, sa partie haute vous pouvez la sentir : on vous a parlé de cartilage thyroïde cricoïde et au dessus de ce larynx vous avez un os qui s'appelle l'os hyoïde, sur lequel à la fois s'insèrent tous les muscles de la langue et du plancher de la bouche, tous ces muscles là et sur lequel il y a la partie haute du larynx et qui vient suspendre votre larynx.

C'est au niveau de cet os hyoïde que s'attachent aussi, ces bandes de muscles que vous avez devant le cou qui viennent s'attacher en avant. Donc c'est un moyen de suspension très important du larynx. Ce qui veut dire que si vous gardez votre larynx assez bas, vous allez avoir une bonne détente.

Si vous fixer votre base de langue que vous tendez ici, votre larynx monte, il est entraîné. Essayez : mettez un doigt au dessus de la pomme d'Adam, vous allez sentir une structure un peu plus dure : c'est l'os hyoïde ; essayez de contracter cette région et vous sentez le larynx monter, durcir cette région.

Essayez au contraire d'ouvrir la mâchoire, ouvrez grand, amorcez le bâillement, vous sentez ici ? C'est souple, le larynx est descendu.

Essayez de faire hihhi : un truc pas beau ! Sentez comme votre larynx est monté, comme toute cette région s'est durcie ? La base de langue, toute la langue s'est durcie. Donc, ce n'est pas bien pour chanter, ni pour parler

## **6/ détente de la mâchoire, des joues et des lèvres**

Il faut penser aussi à relâcher toute la sphère buccale donc : des mouvements tranquilles de mâchonnement, de mastication. Vous pouvez bâiller aussi. Vous pouvez penser aussi au tonus des joues et des lèvres : vous pouvez faire des : BRRR ou faire la poule (pout pout pout plutôt que cot cot !!!). Sentez bien vibrer : cette région doit être très souple.

## **7/ Tonus des lèvres**

Vous pouvez aussi essayer de faire un : MMmm mettez les lèvres pour faire un : MMmm sans son, renforcez, voyez, sentez le tonus.

Maintenant projetez les lèvres en faisant « u », vous avancez vos lèvres (comme le poisson qui gobe les crevettes), comme cela vous sentez la qualité du tonus de vos lèvres, c'est une chose importante : essayez de mémoriser ces sensations (à refaire). Ce sont des choses qui peuvent déjà être comme un petit échauffement.

## **8/ massages vocaux**

On peut faire aussi les petits massages vocaux pour ceux qui ont vu avec Line, En douceur, pas de son, sinon ce n'est pas un massage. Vous amorcez un petit passage d'air, d'abord que du souffle et une sonorisation infime après, juste pour accoler les cordes vocales mais il faut qu'elles soient accolées très larges, sinon vous faites un traumatisme vocal. Là vous forcez davantage.

Le moment où vous faites le « puff d'air », vos cordes vocales commencent à se rapprocher, à préparer leuraccolement, leurs ondulations.

## **9/ massages postérieurs aryénoïdiens**

Vous avez aussi les petits massages postérieurs aryénoïdiens, ce qu'on appelle les borborygmes aryénoïdiens ; c'est un mécanisme qui est utilisé rarement dans le chant, qu'on appelle « mécanisme fry ». Il est utilisé pour les voix de basses et vraiment pour les notes les plus graves du registre.

Pensez au ronronnement du chat. Il faut essayer de le sentir, parfaitement détendu, ça ne doit pas être sonore. Essayez de ressentir une sensation de frottement à l'arrière de votre larynx. C'est vraiment un ronronnement, ça ne fait pas un son.

Vous prenez conscience de la région postérieure de votre larynx : la région des aryénoïdes : vous faites une vibration uniquement au niveau des aryénoïdes, il n'y a quasiment pas de vibrations au niveau de vos cordes vocales.

## **10/ les deux types de respiration : haute et costodiaphragmatique**

On va parler un peu de respiration ; il y a deux types principaux de respiration : vous avez la respiration qu'on appelle supérieure avec le haut du thorax et puis la respiration qu'on appelle basse ou costo-diaphragmatique.

Il n'y a pas de respiration pathologique, la respiration supérieure c'est celle que j'utilise essentiellement quand je vous parle comme cela, je n'ai pas besoin de projeter ma voix plus que cela. Donc celle-là, elle est physiologique et elle est adaptée lorsqu'on veut parler à faible intensité.

Evidemment, lorsque l'on veut parler à forte intensité, soit pour parler devant un large public comme dans un auditorium, soit évidemment pour le chant et le chant lyrique essentiellement, elle n'est plus valable parce qu'elle ne mobilise que de très petits volumes d'air. On recherche à ce moment là une respiration basse.

## 11/ respiration haute de repos

Alors essayez, mettez vous en respiration calme, sentez votre respiration, calmement. Vous pouvez mettre une main sur vos côtes et l'autre sur le ventre, pour sentir les mouvements des côtes, du ventre et vous faites une petite respiration tranquille. N'essayez pas de faire une respiration chantée ou autre.

Maintenant vous gardez une main sur le ventre et vous posez l'autre plutôt sur le sternum...Qu'est ce que vous ressentez ? Est ce qu'il y a des choses qui bougent ou pas? Beaucoup ou pas ? Pas beaucoup. Les côtes d'ailleurs, pas tant que ça. Vous êtes en respiration calme, ça ne bouge pas énormément. Et au niveau du sternum, vous sentez un soulèvement plutôt vers le haut du thorax. C'est la respiration haute, logique quand vous êtes en repos.

## 12/ perception du mouvement diaphragmatique

Si on veut essayer de trouver la respiration basse, c'est à dire trouver le mouvement du diaphragme, c'est assez difficile comme cela ; c'est plus facile soit contre un mur, soit assis. Alors ce qui est bien, c'est d'essayer de mettre une main dans le creux lombaire. Vous savez que le diaphragme s'insère sur le rachis lombaire et va descendre très bas lorsque vous prenez une inspiration.

Soyez en respiration calme, videz les poumons au maximum. Vous allez reprendre la respiration automatiquement parce que vous avez une pression négative dans les poumons qui se remplissent d'air automatiquement.

Vous allez essayer de souffler, d'expirer. On commence toujours comme cela par une expiration, le plus loin possible et vous inspirez, vous ouvrez la bouche : l'air rentre tout seul.

Qu'avez vous ressenti à ce moment là ? au niveau de votre ventre, au niveau du creux lombaire est ce que vous avez senti quelque chose ou pas ? Vous n'êtes pas obligés de sentir, il y a des gens qui mettent parfois du temps à trouver la position du diaphragme ?

Qu'a fait votre ventre au moment où vous avez inspiré ? il s'est un petit peu gonflé, ce qui est normal. Mais ne pensez pas uniquement au gonflement du ventre. Il ne faut pas se concentrer là dessus parce que, vous voyez : je gonfle très bien mon ventre mais je n'inspire pas du tout. Et combien de gens que l'on voit arriver après une rééducation : on m'a très bien appris à gonfler le ventre, regardez : oui, vous gonflez très bien le ventre mais vous ne mettez toujours pas d'air dans les poumons. Donc ça n'a rien à voir : le ventre c'est un effet indirect parce que votre diaphragme s'abaisse. Ce que vous pouvez essayer de sentir en mettant une main dans le creux lombaire c'est qu'en fin d'inspiration, votre main va être un petit peu repoussée.

En fin d'inspiration, donc quand votre diaphragme s'est complètement abaissé, vous sentez qu'il vient repousser un petit peu la main. Ce n'est pas toujours facile à trouver.

Mettez vous debout pour sentir le diaphragme, ce sera plus facile debout qu'assis. vous reprenez en respiration tranquille. Videz. Pensez à ouvrir le bas du thorax. Il y a trop de mouvement du haut et en plus vous prenez une inspiration qui est sonore. Si vous faites ça c'est que le geste n'est pas coordonné. S'il y a du bruit, ça veut dire que vos cordes vocales sont un petit peu rapprochées.

Normalement quand vous inspirez, quand vous prenez une inspiration complète, elles sont ouvertes au maximum. Il ne doit pas y avoir de bruit : il n'y a pas de frottements. Vous ouvrez la bouche et l'air rentre. N'essayez pas de prendre votre respiration : quand vous êtes au bout laissez l'air rentrer. Ce doit être un mouvement souple. N'essayez pas de provoquer. Ouvrez grand, vous laissez l'air rentrer. L'air entre de façon passive.

Chez certaines personnes c'est plus facile. C'est généralement plus facile de trouver le diaphragme soit quand vous êtes allongés sur le dos, mais là on ne peut pas le faire. Vous êtes en respiration et vous sentez comme un mouvement de vagues, de flux et de reflux à ce niveau là. Ou vous pouvez le faire aussi appuyés contre un mur, donc vous bloquez l'arrière du thorax, comme cela vous sentez mieux le déplacement de votre diaphragme.

Ce sont des exercices que vous pouvez essayer de faire mais une bonne respiration, quand on n'a pas l'habitude, on ne va pas forcément la trouver du premier coup : en rééducation, les gens, c'est parfois 4, 5, 6, 9 séances pour leur faire trouver le diaphragme. Les mouvements diaphragmatiques, c'est une perception qui est quand même relativement fine.

### 13/ ouverture costale

Donc il y a le diaphragme, certes mais il n'y a pas que cela et maintenant ce qu'on va essayer de voir, de ressentir c'est l'ouverture costale.

Voilà un exercice que vous pouvez faire : vous êtes bien tranquillement sur vos jambes. On va se pencher sur le côté : inspiration, et vous devez sentir vos côtes qui font l'éventail, ça doit s'ouvrir, ce qui n'est pas toujours le cas : il y a des gens qui sont très bloqués et qui ne le sentent pas. Pensez à ouvrir les côtes. Et vous revenez en expirant. (rires)

On le fait de l'autre côté : vous pouvez mettre la main sur la tête tout simplement et puis on inspire et vous devez sentir l'ouverture costale. Allez-y. Revenez en expirant...

Pensez : j'élargis la base. Pensez que c'est une cloche et là c'est la base de la cloche : pensez qu'on doit dilater le bas. Si vous dilatez le bas, le haut suivra aussi et puis le bas c'est là qu'il y a le plus de place donc ça vaut le coup de s'exciter là dessus ; vous devez sentir vos côtes qui repoussent la main.

N'essayez pas de prendre l'air : vous le laissez entrer...tranquillement, sans tensions. Vous pouvez aussi vous donner l'image de l'accordéon : imaginez que vous jouez de l'accordéon sur vos côtes.

#### **14/ projection sternale**

Maintenant on va rechercher la projection sternale. Une main sur le sternum, tranquillement. On va faire la même chose, c'est à dire une respiration calme toujours au début : on expire.

Vous essayez de sentir le sternum qui va se projeter en avant, va pousser votre main. Peu importe la qualité de l'expiration, vider les poumons. Ce n'est pas une bonne respiration, on en parlera après. Vous videz bien les poumons et puis vous laissez entrer. Ouvrez la bouche pour laisser entrer l'air. Si vous ouvrez la bouche une fois que vous n'avez plus d'air, l'air va rentrer, c'est très simple. Voilà, sentez la projection de votre sternum.

#### **15/ qualité de l'expiration**

Maintenant on va essayer de voir un peu l'expiration.

Vous savez que la phonation, en voix parlée ou en voix chantée se fait sur une expiration et donc dans le chant, vous avez besoin de tenir l'expiration qui doit être à la fois longue et régulière. C'est la qualité de cette expiration qui vous amènera tout le soutien de la voix.

Si vous avez une expiration trop courte vous arrêtez au bout de trois notes, si elle est irrégulière vous allez vous retrouver avec une voix qui bouge et qui est incompatible avec le chant.

Donc on va tous respirer calmement, prendre une inspiration basse calme et ensuite vous allez expirer, vider jusqu'au bout et essayer d'analyser vos sensations entre le début et la fin de l'expiration. Et vous me direz ce qui est confortable ou non.

Donc : respiration calme, on respire normalement sans penser ni au diaphragme ni à quoi que ce soit. On inspire tranquillement... et on vide. Fffff... Qu'est ce que vous ressentez comme sensations ? Est ce que pendant toute la durée de l'expiration la sensation est la même ? Est-ce que ça change ? Que sentez vous au début et à la fin ?

**Réponse d'un participant :** ça va presque tout seul au début et pour finir on est obligé de pousser.

Exactement, on doit faire un énorme effort pour finir. A quel endroit ? Au début ça n'est donc pas désagréable ? Mais à la fin ça devient pénible. Alors où sentez vous cet effort et ces tensions en fin d'expiration ? Thorax, oui. Est-ce qu'il y a un autre endroit où vous l'avez senti ?

Quand vous êtes en fin d'expiration, vous vous recroquevillez. Vous allez refaire une expiration en pensant aussi à votre posture en fin d'expiration par rapport à la posture de référence du départ. Vous partez sur votre bonne posture : respiration calme, on inspire tranquillement et on expire jusqu'au bout. Qu'est ce qui se passe ? Regardez, il l'a très bien fait : Vous avez les épaules qui rentrent en dedans, la cyphose dorsale qui s'accroît, votre cage thoracique est complètement écrasée. Vous avez senti des tensions au niveau cervical aussi ? Vous êtes obligés de serrer toute votre gorge pour essayer de soutenir ce qui reste d'air parce que vous n'avez plus d'air.

Donc cette deuxième partie d'expiration, évidemment, est mauvaise parce qu'elle est traumatique, elle est inefficace : vous avez vu qu'il n'y a vraiment plus grand chose qui sort. Elle est traumatique parce qu'elle engendre une perte de la posture et des tensions énormes au niveau cervical, au niveau rachidien-thoracique et au niveau du larynx et du pharynx.

Ca rappelle ce qu'on voyait de Callas à la fin où vous la voyez comme ça en fin d'expiration, elle comprime pour tenir. Là vous vous remettez dans cette même situation. Ce sont des situations de forçage vocal, des situations dangereuses. Donc cette partie d'expiration, ce n'est pas celle là qui doit être utilisée. C'est une sensation que vous ne devez jamais ressentir à la fois quand vous parlez et surtout pas, évidemment, quand vous chantez.

### **16/ travail avec la paille : température de l'air**

On va essayer de travailler l'expiration sur les pailles. C'est un bon moyen de contrôler votre colonne d'air (distribution gratuite). Pourquoi des pailles ? C'est très facile de contrôler avec, la qualité de votre souffle.

Vous mettez le doigt au bout de la paille et vous voyez si le souffle est régulier, s'il est chaud, s'il est frais ; ensuite, on ne sonorise toujours pas.

Quand on chante, quand on sonorise, vous avez cette respiration et puis vous avez une zone de rétrécissement, la zone de fermeture de vos cordes vocales, c'est là qu'on crée un son.

Avec la paille on va créer une zone de rétrécissement mais qui n'est justement pas au niveau du larynx. C'est à dire qu'on est en toute sécurité sur votre larynx : on ne le fait absolument pas travailler, on le laisse bien détendu, bien ouvert et on va créer cette zone de rétrécissement d'air à ce niveau là. Ce qui veut dire qu'on va pouvoir se livrer à toute sorte de fantaisies pour essayer de réguler l'expiration et surtout de sentir cette fameuse colonne d'air.

Line vous a parlé d'un coussin d'air buccal, c'est souvent ce que les chanteurs disent. Essayez de ressentir ce coussin d'air. Ce coussin d'air, il est témoin de quoi ? D'une pression d'air dans vos cavités buccales et pharyngées, parce que, comme je l'expliquais hier, quand on chante à forte intensité on a des pressions en dessous du larynx qui sont fortes.

Pour contrebalancer ça, le chanteur va entraîner des pressions assez fortes au niveau de ses résonateurs pour éviter de serrer le larynx, pour mettre le larynx en équilibre entre les deux. Ce coussin d'air que vous avez, justement, ce que vous sentez c'est cette augmentation de pression sous glottique du fait de la dilatation de vos cavités pharyngées.

Pour placer la paille, l'idéal ça va être entre les lèvres, comme un hautbois et vous soufflez doucement et vous contrôlez : il faut que ce soit de l'air frais.

Si c'est de l'air chaud, ça veut dire que c'est de l'air qui vient du niveau pharyngé, ce n'est pas de l'air qui vient d'en bas, ça veut dire que c'est tout serré ici, il n'y a pas de prise d'air.

Donc inspirez tranquillement et soufflez doucement un peu plus fort. On s'occupe de la température de l'air pour l'instant, pas de la régularité du souffle. A la fin l'air se réchauffe parce que vous chassez ce qui vous reste d'air buccal, vous n'avez plus rien dans la poitrine. Quand vous commencez à souffler de l'air chaud c'est que votre expiration est de mauvaise qualité.

Après, évidemment, vous n'allez pas chanter avec une paille dans la bouche mais pour vous aider à mémoriser les sensations, ça vous permet d'avoir un contrôle tactile facile. Pour certaines personnes ça aide comme une personne que j'ai actuellement en rééducation : j'avais essayé d'abord sur des ch, des fff, des sss : zéro, et la paille l'a énormément aidée à trouver sa respiration.

Donc c'est un moyen de contrôle facile. En même temps que vous faites cela évidemment vous mémorisez toutes vos sensations proprioceptives et puis après vous supprimez la paille qui vous aura permis de mémoriser et de vérifier que c'est un geste adéquat.

### **17/ travail avec la paille : colonne d'air**

Maintenant on va essayer de trouver cette colonne d'air, cette pression d'air : on va souffler dans la paille et à un moment, vous vous mettez à un ou deux centimètres au bout, vous pincez un petit peu mais pas complètement, vous n'arrêtez pas le passage d'air. Ça va faire un rétrécissement supplémentaire donc vous allez avoir en arrière une augmentation de pression.

Vous allez essayer de ressentir cette augmentation de pression, ce coussin d'air buccal au niveau pharyngé, sur la base de langue, sur le voile du palais.

Vous n'êtes pas obligés d'aller jusqu'à la fin de l'expiration. Continuez à souffler, c'est à dire, vous alternez, sur la même expiration : pincement et relâchement.

Tout le monde a bien la paille entre les dents, les lèvres un peu serrées. Est-ce que vous ressentez ou pas trop ? Est-ce que pour certains ce n'est pas évident de sentir cette pression ?

On peut le faire de façon plus nette, c'est à dire que vous allez souffler et à un moment vous fermez la paille. Vous continuez à expirer et vous fermez la paille et là vous devez sentir un blocage. Au moment où vous pincez vous sentez qu'il y a vraiment comme un retour d'air, une pression, comme un airbag, un ballon de baudruche gonflé que vous avez dans la bouche et qui induit cette pression sans qu'elle soit gênante, sans qu'elle soit douloureuse.

### **18/ exercice à la paille : expiration en posture ouverte**

Maintenant on va essayer de gérer une expiration correctement. En expiration vous pouvez être tassés, effondrés, il n'y a plus rien. Ce n'est pas ce qu'on recherche dans le chant. Ce n'est pas du tout le geste qu'on recherche dans l'expiration.

Dans le chant, ce qu'on va rechercher c'est une expiration qui vous maintienne en position ouverte. Je crois qu'il y a beaucoup de professeurs de chant qui insistent là dessus, c'est important : on a une posture, une ouverture.

Imaginez que vous êtes face à la Scala, il y a tout le public en face de vous...

Vous avez réussi à grandir votre thorax, au niveau de la projection sternale, des côtes, en bas, au niveau du diaphragme : on va essayer de garder aussi longtemps que possible cette ouverture grande.

Je vous montre ce qu'on voit assez fréquemment chez des gens qui ont des dysphonies en voix parlée : ils vont inspirer tant bien que mal et puis : grand coup d'abdominaux et qu'est ce qu'il se passe ? Regardez ma poitrine et regardez mon sternum : ça s'effondre.

La respiration ce n'est pas que des coups d'abdominaux : au niveau abdominal, c'est plutôt un tonus qu'on va maintenir mais pas de contraction brutale parce que vous videz tout. Et si j'essaie de souffler autrement, cela garde à peu près la même dimension sauf si vraiment je continue jusqu'au bout.

Donc vous allez essayer de faire cela : une expiration prolongée douce. Essayez de la sentir tout simplement avec votre paille, un petit jet d'air frais et vous contrôlez la régularité du débit. Je ne dois voir personne s'effondrer, se recroqueviller : pensez à garder cette position ouverte. Vous pouvez aussi vous garder une main sur le bas de vos côtes.

**Un participant remarque** des variations de températures.

C'est qu'à un moment, vous avez baissé votre régime expiratoire, cela veut dire que votre expiration n'était pas régulière. Pour quelle soit régulière vous devez sentir la même pression et toujours la même température : la température permet de contrôler la régularité. Vous pouvez vous aider d'une main ici sur les côtes pour vérifier que vous restez bien ouverts. Au début et pendant une bonne partie de l'expiration vos côtes restent bien largement ouvertes. Si vous êtes tombés dans une situation comme cela, vous n'aurez plus d'air. Vous restez ouverts et puis bien sûr petit à petit si vous continuez le thorax va se resserrer.

### **19/ sonorisation sur des consonnes voisées**

Maintenant on va essayer de sonoriser, de poser quelques sons sur le souffle : vous pouvez essayer de faire des sons sur des consonnes, sans la paille (il y a des gens que la paille handicape ou gêne).

Il y a des consonnes qu'on dit voisées et des consonnes qui sont non voisées. Pour produire les consonnes voisées on est obligé de faire intervenir le larynx avec la fermeture des cordes vocales, alors que pour les consonnes non voisées il n'y a pas de fonctionnement laryngé.

On a réussi à apparier ces consonnes : certaines correspondent exactement à la même partie du conduit buccal, la seule différence entre ces consonnes, c'est que dans un cas vous faites vibrer les cordes vocales et dans l'autre vous ne le faites pas.

On va prendre le CHHH et pour savoir si vous faites intervenir votre larynx, vous posez la main. Y-a-t-il quelque chose au niveau du larynx ? Non. Il n'y a rien qui bouge au niveau du larynx. Maintenant vous faites l'équivalent : faites un JJJJ : rien d'autre n'a bougé au niveau de la conformation de votre langue, de vos lèvres...

Vous êtes exactement dans le même moule vocal mais c'est une consonne voisée.

Premier exercice :

On peut faire un CHHH, vous allez essayer de contrôler tranquillement à l'oreille. N'essayez pas de faire beaucoup de son. La base, même dans le chant, c'est cela, c'est partir d'un son petit et bien placé, il va s'élargir automatiquement (c'est plus facile d'ailleurs parfois de faire un petit son qu'un grand son).

N'essayez pas au début de trop sonoriser parce que si vous sonorisez trop fort en général qu'est ce qui se passe ? L'erreur, c'est qu'on appuie : c'est laid. On est trop lourd, on appuie, le son est mal placé, c'est laid et vous avez un traumatisme du larynx qui peut parfois compromettre une carrière.

Donc on va essayer simplement sur un CHHH de tenir une expiration, de sentir une expiration régulière, un petit noyau qui se forme là entre votre langue et vos incisives. Sentez un petit passage d'air, essayez de le tenir doucement et régulièrement et vous vous arrêtez tranquillement.

Maintenant on va refaire cet exercice mais on va viser au milieu, c'est à dire qu'on va l'attaquer sur un CHHH où le larynx n'intervient pas et à un moment vous allez essayer de poser tout doucement, vraiment très doucement (ne le faites pas fort sinon vous vous ferez mal), de poser le son JJJ

Imaginer que votre couloir d'air c'est une piste d'atterrissage dans un aéroport et l'avion qui vient juste se poser et non pas se « scracher », et continuer la même trajectoire. Là vous faites simplement intervenir votre larynx et vous commencez à poser une sonorisation laryngée sur votre son.

Il y a toute une série de consonnes. Il y en a trois qui sont assez utiles : il y a le SSS qui a l'avantage d'être très antérieur et son équivalent le ZZZ qui vous donne des résonances sur la lèvre supérieure, sur les incisives. Pensez aussi à sentir en même temps ces vibrations. Quand vous êtes sur le SSS, vous sentez le rétrécissement devant, mais rien qui se passe au niveau du larynx. Quand le ZZZ arrive, vous pouvez sentir un petit chatouillement au niveau de la pointe de la langue et des incisives. On sent très bien avec le ZZZ : c'est déjà une résonance.

## 20/ résonance et résonateur

Alors c'est là aussi qu'il faut parler de ce qui est résonances et résonateurs, parce qu'entre médecins et chanteurs on ne parle pas toujours de la même chose et pas dans les mêmes termes. Alors ne confondons pas résonateur et résonance.

Effectivement, ce qui se passe devant, ce n'est pas ça qui vous fait résonner, ce n'est pas ici que le son s'enrichit en harmoniques, ce n'est pas sur vos dents ni sur vos lèvres. Le résonateur, celui qui va provoquer l'amplification phonique du son, on est bien d'accord, il est au niveau de la cavité oro-pharyngée. Mais notre sensation, ce qu'on appelle la résonance, elle doit être devant.

C'est à dire qu'au niveau du larynx, ça doit être libre de toute sensation. Parfois les chanteurs disent qu'ils ont au contraire une sensation de dilatation : ils ont l'impression qu'il n'ont plus de cou, que le cou a disparu complètement tellement c'est dilaté, sensation très euphorisante, mais aucune sensation ici.

La sensation est très s antérieure, c'est la projection du son qui va être là. Si vous sentez quelque chose en arrière, c'est qu'il y a un resserrement et c'est mauvais. Donc il ne faut pas confondre résonateur et résonance.

Et puis on peut essayer avec le FFF et le VVV qui est la sonorisation de la consonne qui correspond. Donc même chose. Le VVV est très dental, vraiment sur les incisives supérieures et sur les dents. Vous devez sentir sans faire beaucoup de son. Vous n'y arrivez pas ? Pourquoi ?

**Réponse de la participante** : peut-être les lèvres sèches...

Alors il y en a qui ne mettent pas assez de tonus. Mettez vous debout. C'est plus facile pour respirer debout qu'assis. Allez y . Non, pas ff ff ff. Prenez une inspiration tranquille et ensuite : FFFF. Ne faites qu'un FFFF d'abord sans chercher à sonoriser VVVV voilà, c'est déjà mieux : vous êtes déjà plus régulière. Vous sentez la différence ? Mais ça se travaille, ça ne s'apprend pas en une seule fois, on est bien d'accord Vous avez senti la résonance du son ? Ces sensations de vibrations ?

### 21/ sonorisation dans la paille

On peut sonoriser aussi à travers la paille, c'est un bon exercice : on va essayer de placer des voyelles sur la paille. Donc, on commence toujours avec un souffle. L'avantage de commencer avec le souffle, surtout pour des voix qui sont en rééducation, des voix qui sont en pathologie, c'est qu'on lance l'accolement des cordes vocales et, dessus, on pose un son, sur des cordes vocales qui sont déjà préparées à faire ce geste.

On va souffler et on va faire un O par exemple. Vous contrôler aussi votre débit d'air qui doit toujours être frais et vous gardez exactement la même position, rien ne change, vous avez juste un son qui apparaît dessus.

**Question** : mes lèvres sont trop tendues ?

Ca pour être tendue, vous êtes tendu! Quand on a l'habitude de faire un geste vocal pendant des années, pour défaire ce geste et le remplacer par un autre, ça ne se fait pas en une demi heure, ni même en une heure, ça prend plusieurs mois.

Quand on envoie quelqu'un en rééducation orthophonique, on part sur un minimum de trente séances pour corriger un geste vocal. Trente séances d'une demi heure, trois quarts d'heure. Ce n'est pas en une séance qu'on corrige des années et des années de mauvaises habitudes.

## **21/ jeu de la mouche sur ZZZ, tonicité abdominale, soutien du souffle**

Maintenant on va réguler votre souffle et donc vous régulez votre voix et votre intensité vocale.

On va faire la mouche qui bourdonne par un bel après midi de juillet: avec un : zzzz que vous voisez aussi. Et vous faites quelque chose comme : zzzZZZZzzzZZZZZ. Librement. Vous allez comprendre que c'est par le jeu...

Toujours penser à rétablir la posture. Par des petits crescendo-decrescendo vous allez réguler l'intensité vocale uniquement par votre souffle. zzzZZZZzzzZZZZ. Essayez de jouer, je ne vous impose pas un rythme : jouez vous même à votre rythme. Ne vous tassez pas. Sur le zzz vous êtes en position très antérieure. Essayez de garder cette sensation uniquement au niveau des dents même quand vous faites un crescendo. C'est la poussée de l'énergie qui vient du bas du corps qui arrive à réguler tout cela. Il n'y a aucune régulation dans la gorge.

**Question** : et le ventre ? il ne bouge pas ?

Le ventre doit rester tonique. Si vous contractez votre ventre brutalement, vous avez tout bloqué, tout rentré et tout vidé. Le ventre doit réguler la montée du diaphragme.

On va prendre un exemple chez un chanteur : Il garde un tonus du ventre. A aucun moment on ne le voit se contracter, s'enfoncer parce qu'à ce moment là il chasserait le son et il ne contrôlerait plus son débit. Il garde un tonus constant au niveau du ventre avec des petites variétés toniques parce que c'est quelqu'un qui chante, c'est une voix très entraînée.

C'est vrai que si on continue, petit à petit le ventre va se rentrer. C'est vraiment une histoire de tonus et surtout on ne sent pas de mouvement très fort, c'est une souplesse. Ça part vraiment de très bas du ventre. De cette région, il y a une poussée qui monte, qui monte.

Si vous rentrez le ventre pour expirer, vous avez perdu tout l'air, vous êtes recroquevillés et en position d'hyper pression. Vraiment, c'est un ajustement qui est très fin chez un chanteur, qui se régule beaucoup plus finement.

Je pense que c'est important pour prendre conscience : il faut toucher

## 22/ sensation de résonance dans le masque

Maintenant vous allez essayer de sentir les résonances ici. Vous pouvez aussi faire un fredonnement : mmmm. Pensez à quelque chose qui est bon : mmhmmh. Vous tapotez doucement vos lèvres et vous sentez ces petites vibrations. Est ce que vous sentez ? En général c'est assez haut : maxillaire supérieur, incisives, lèvres et parfois jusque dans les pommettes.

Maintenant si vous essayez à partir de ça : mmmm, on va essayer de placer un i : mmmimimimi . Vous placez un son et vous gardez la même note, Vous prenez une note qui est confortable pour votre voix. Sans essayer de faire beaucoup de son : mimimimimi. Essayez de toucher, de palper, je crois que c'est très important. Essayez de sentir ces sensations. Le i, c'est facile pour commencer parce que c'est très antérieur : vous le sentez vibrer devant.

On peut essayer sur une autre voyelle : mamama., pensez à quelque chose de léger, imaginez que la voix sort entre les yeux, comme si le son prenait naissance vraiment

On peut essayer sur un mo : momomo. Commencer toujours par le résonateur pour bien mémoriser la place de la voix et après ça vient tout seul.

Un mu maintenant : mumumu. Est ce que vous sentez toutes ces vibrations?

C'est ça le masque, ce que les chanteur appellent le masque et qui n'est pas utilisé que dans le chant. Si je veux parler très fort devant beaucoup de gens, je suis obligé de placer ma voix dans le masque pour qu'on m'entende, parce que si je place ma voix en gorge, je vous garantis qu'au bout de dix minutes c'est terminé.

## **23/ serrage laryngé et des bandes ventriculaires**

Pour avoir la mauvaise sensation, vous imaginez que vous portez quelque chose de très lourd. Les haltérophiles par exemple, les adeptes du bodybuilding se font parfois des traumatismes du larynx parce que quand vous portez quelque chose de très lourd, votre larynx a un rôle de verrouillage de l'air. Vous fermez les cordes vocales mais ça ne suffit pas, pour être plus étanche vous fermez les bandes ventriculaires qu'on appelait autrefois les fausses cordes vocales. Ça fait : « bruitage ».

Faites le une fois ou deux. Essayez de sentir la sensation. C'est désagréable. Une fois ou deux simplement. Je peux vous assurer qu'il y a des gens qui parlent ou qui chantent aussi en faisant des choses comme ça ; on tousse au bout de 5 mn . Ce type de sensation ne doit jamais exister.

Maintenant on refait un : mimimimi. Ok. Là tout est libre.

Le chant évidemment c'est beaucoup plus compliqué que cela. Là ce sont déjà beaucoup d'exercices que l'on peut faire dans le cadre de rééducation vocale. Ce n'est pas un cours de chant. Un cours de chant c'est un professionnel, professeur de chant qui peut le faire et lui seul.

Là, le but était de vous faire prendre conscience de choses qu'on a déjà vu mais c'est parfois bien d'enfoncer un peu le clou, sur la respiration, sur les sensations proprioceptives, sur le placement, ce sont les bases d'une voix lyrique, d'une voix chantée. Mais pas seulement lyrique : je pense aussi d'une belle voix de variété, d'une belle voix de jazz : vous écoutez Ella Fitzgerald. Il est vraisemblable qu'elle avait une technique vocale tout à fait comparable. Le timbre n'était pas le même parce qu'on ne recherchait pas la même esthétique de timbre mais sa voix était placée dans le masque.

Vous écoutez une chanteuse de variété française comme Barbara (pas sur la fin de sa carrière où elle avait de gros soucis de santé et qui à force de cortisone avait perdu beaucoup de choses) mais en début de carrière, Barbara, qui avait fait paraît-il du chant lyrique jeune, vous écouteriez, c'est une voix parfaitement placée dans le masque même si elle utilise une amplification.

*L'atelier s'est terminé par l'écoute de deux versions de l'air du Trouvère de Verdi D'amor sull'ali rosea, par Maria Callas en 64 (mauvaise condition vocale) et en 53 (miracle absolu). Nous avons essayé de relier l'écoute aux sensations proprioceptives découvertes un peu avant.*

### **Ecoute de 2 enregistrements de Callas**

Ce sont deux versions, la bonne et la mauvaise, par la même voix. Vous reconnaîtrez Marie Callas parce que c'est une des chanteuses qu'on a le plus enregistré, malheureusement, en fin de carrière, dans un très mauvais état vocal. On a tout publié, même des enregistrements auxquels elle s'était opposée de son vivant. Donc on a des choses catastrophiques et on a par contre heureusement beaucoup de témoignages dix ans auparavant très beaux.

J'ai choisi cet air parce que j'avais la chance de l'avoir à onze ans d'intervalle. C'est un air du Trouvère très intéressant musicalement car ce n'est pas du tout un air dramatique comme celui d'hier dans lequel on peut dire que même si la voix n'est pas stable, l'instinct dramatique du chanteur ou de la chanteuse peut sauver les meubles. C'est un air de pure technique, de pure beauté vocale, avec des trilles, avec des pianissimi, avec des contre ut, avec un souffle immense. Donc là le génie dramatique de l'interprète ne peut lui être d'aucun secours si la voix vacille. On va faire l'inverse d'hier : on va écouter ce qui est mauvais et puis on finira sur une note optimiste.

Vous allez essayer de relier les sons que vous entendez avec les sensations que vous avez pu éprouver, essayer de faire un pendant entre les deux.

Dimanche 20 Mars 2005

-

Atelier

**Dr Jean Marie Gouin**

**Médecin ORL phoniatre**

**PHYSIOLOGIE DU GESTE VOCAL**

J.M. GOUIN

Je vous propose d'établir ensemble un dictionnaire des idées reçues. Certains termes sont utilisés par des professionnels et non par d'autres :(les anesthésistes parle de la glotte pour les cordes vocales) .

Nous essaierons d'accorder tous ces termes inconnus ou difficiles qui souvent créent des problèmes, de vous faire comprendre en passant par l'expérience du geste et de la sensation.

Beaucoup de gens viennent consulter en espérant qu'il y ait une réparation qui s'accomplisse de manière très rapide (opération, médicament...), mais on part sur quelque chose de lent.

Un problème fréquemment évoqué est celui de la bonne respiration. J'entends souvent mes patients me rapporter « On m'a dit que je respirais mal. » Je trouve ça dur de dire cela. De plus, tout dépend de la manière dont se fait la rééducation. Généralement, pour quelqu'un qui a une petite pathologie sur sa corde vocale, elle se fait de manière vocale et non respiratoire.

En plus quand on commence la rééducation et qu'on leur dit : " vous ne savez pas respirer " , c'est terrible.

Ce problème concerne essentiellement la détente de la mâchoire ; Avez-vous, au cours de technique vocale, entendu : " Baissez la mâchoire " ?

STAGIAIRE

" Ouvre la bouche ! "

J.M. GOUIN

Oui, et cela ne sort pas mieux.

STAGIAIRE

Moi, je donne des cours de chant. Je dis "Baisse la mâchoire..."

J.M. GOUIN

Oui, bien sûr. Baisser la mâchoire, avoir une certaine détente, au bout d'un moment c'est nécessaire, surtout quand on va commencer à trouver les deux coupes : celle du bas qui s'abaisse, celle du haut qui couvre...

Forcément, si l'on veut que le son soit audible, il va falloir régler cette fichue mâchoire. Il vaut mieux qu'elle tombe.

L'articulation temporo-mandibulaire se sent très bien, elle se palpe :

Si on met le doigt devant le tragus (petite partie des cartilages de l'oreille qui se trouve devant le pavillon) et qu'on ouvre la mâchoire, on sent notre articulation.Elle n'est pas très congruente : les deux pièces rectangulaires ne sont pas rigoureusement enchâssées l'une dans l'autre. Cela donne une grande souplesse à la mobilité de la mandibule, c'est-à-dire à la mâchoire inférieure.

Ce jeu articulaire a deux directions : une rotation et une translation vers l'avant. Le grand risque de dire "Ouvre la mâchoire " est de provoquer ce geste d'avancer et d'avoir une projection de la nuque.

De plus, si on ouvre trop grand, on peut sub-luxer. La mâchoire peut se coincer. Cela peut craquer. On peut même arriver à se décrocher la mâchoire. On peut luxer.

Quand je relis l'anatomie et la physiologie, c'est effectivement lumineux : intuitivement, par leur oreille et leur observation bienveillante, des hommes et des femmes savent me dire : " tu n'utilises pas tel geste ". Il faut du temps évidemment pour comprendre le bon geste.

En voulant ouvrir, en voulant bouger les pièces cartilagineuses, on force et on se casse la figure. En fait, ces pièces cartilagineuses doivent suivre le mouvement qu'on leur a donné.

Si on veut ouvrir grand la mâchoire, on va tirer sur des muscles mais on doit d'abord ressentir la pomme d'Adam.

On ressent la pomme d'Adam en faisant un son "é" ; elle se met alors à vibrer.

Juste au-dessus, vous avez une petite dépression, c'est un peu mou, il y a des membranes, puis quelque chose de dur. C'est l'os hyoïde. Il a une forme de « U ». Les autres pièces sont cartilagineuses. Elles sont plus souples aussi.

L'os hyoïde est aussi constituant anatomique du larynx. Sur lui s'insèrent de nombreux muscles de notre langue et aussi certains muscles du voile du palais. Cet os hyoïde fait donc partie du larynx et permet l'accroche du larynx, en étant le point d'insertion de tous les muscles qui vont vers la langue et vers le haut.

La mastoïde, espèce de pointe osseuse de la base du crâne. Le larynx est suspendu à tous les muscles de la base du crâne. Mais il est aussi solidaire de la langue.

La langue est très charnue. Une grosse partie de ses fibres est accrochée sur cet os hyoïde.

## STAGIAIRE

A un examen, un jury m'a demandé : "A quoi s'accroche la langue ?"

## J.M. GOUIN

C'est une question très difficile. Il y a dix-sept muscles dans la langue. La langue s'accroche à l'os hyoïde, juste en dessous du menton.

Sous notre mâchoire, sur la partie antérieure, très loin, on ne peut pas les sentir, il y a deux apophyses, deux petites piques osseuses sur lesquelles s'accrochent les tendons, les nombreux muscles de la langue.

Certains muscles vont aussi latéralement. Si on veut être un peu finaliste, cette espèce de masse charnue qui occupe le milieu de la bouche, est accrochée vers le bas, vers l'avant et latéralement et permet d'explorer toutes les directions, de la projeter et de la reculer.

STAGIAIRE

Elle n'est accrochée qu'à des muscles ?

J.M. GOUIN

Elle est accrochée à des structures osseuses. La langue « est » des muscles. Ils sont forcément accrochés à une structure osseuse comme toute pièce anatomique.

Il y a un plan musculaire qui recouvre tout cela : du menton jusqu'au sternum.

Quand on redescend la mâchoire, l'os hyoïde redescend. On peut s'apercevoir que si on cherche à forcer, on sent des tensions sous le menton, on tire sur des muscles sus-hyoïdiens.

On a aussi des muscles sous-hyoïdiens. On les met en marche spontanément quand on chante.

En technique classique, lyrique, on cherche toujours à éviter la remontée du larynx quand on veut remonter vers l'aigu.

A l'inverse, si on cherche à baisser en tirant sur les sous-hyoïdiens, le son n'est pas beau. Cela va faire aussi très mal.

Tous ces conseils prodigués sont bons, vrais ... mais parfois difficiles.

STAGIAIRE

On me dit qu'il faut ouvrir la bouche parce que j'écrase la voix.

J.M. GOUIN

Cela veut dire que c'est la base de la langue qui est répartie vers l'arrière.

STAGIAIRE

Moi, j'allonge la nuque pour compenser.

STAGIAIRE

Moi, je suis chanteur de rock dans un groupe et un jour j'ai eu une crampe.

Je ne sais pas pourquoi.

J.M. GOUIN

Y avait il un stress ?

## STAGIAIRE

Oui, l'atmosphère était très stressante.

## J.M. GOUIN

Finalement, notre mâchoire tombe si on ne fait rien.

On sent très bien les muscles de la mâchoire d'ailleurs, il suffit de mettre les mains derrière ses joues et de serrer. Celui qu'on sent c'est le masséter.

Si on met les mains sur les tempes et que l'on sert fort cela se contracte.

On a trois muscles très puissants, très charnus. Tous ces muscles dont je vous parlais, même les muscles de la langue, sont des filets musculaires, extrêmement fins, précis, plus fragiles aussi.

Le temporal vient jusqu'à la crête temporale. La crête temporale est une crête qu'on peut sentir devant les orbites.

Si on se palpe bien le crâne, on va sentir toute une crête.

Cela crée un petit golfe, une petite dépression plate, très large, un gros éventail. C'est le muscle temporal.

Il y a encore un à l'intérieur qui est le ptérygoïdien. Il s'insère sous les orbites. Il vient s'accrocher derrière l'angle de la mâchoire, derrière les amygdales et le voile du palais. Ces muscles là sont des muscles masticateurs. Ils sont aussi des muscles de la statique puisqu'ils empêchent la mâchoire de tomber complètement. Ils sont en permanence dans une certaine tension.

Ils nous servent aussi à manger, à se défendre, à accrocher. Il y a d'ailleurs des gestes qui sont parfois utiles dans le chant et qui s'y associent.

Dès que l'on se sent agressé, spontanément le tonus musculaire augmente. On a tout de suite tendance à serrer.

C'est à mon avis, la grosse difficulté quand on cherche à laisser cette bouche ouverte dans le chant. Il faut arriver à une telle liberté, mais ce tonus musculaire....

C'est un tonus extrêmement important. Quand il y a le conflit entre une bouche qui veut s'ouvrir et de façon inconsciente, anxieuse, quelque chose qui nous fait serrer, on a toujours une envie qui d'ailleurs fige la nuque. Il y a un lien extrêmement fort entre cette tension et la puissance de ces muscles masticateurs.

Oubliez tous ces noms ! Ne nous perdons pas dans tous ces méandres. Gardons les choses simples. Disons-nous que ce sont des muscles masticateurs vitaux. Cela fait du bien de manger. Cela a quelque chose de très vivant.

Ce sont des muscles qui s'opposent à notre force de pesanteur. On en a besoin.

Mais dans le chant, il faut se débrouiller pour que leur tonus passe un peu à la trappe. D'où l'idée d'aller chercher la libération ailleurs.

STAGIAIRE

Quand on dit que la voix est mal placée, cela veut donc dire que c'est le corps qui est mal placé ?

J.M. GOUIN

Oui.

STAGIAIRE

Oui, c'est ce que l'orthophoniste m'a dit.

STAGIAIRE

Si le corps est mal placé, on fait donc souffrir les cordes vocales. Mais, à force de réfléchir... je corrige à un endroit mais j'oublie l'autre. Ce n'est pas facile.

J.M. GOUIN

Je suis entièrement d'accord. J'ai beaucoup aimé le travail que Line Souriant nous a fait faire hier. Line disait : pensez d'abord à tout ce qui doit être fait. Je me suis beaucoup trompé hier, alors que c'est la troisième fois que je fais ce travail. C'est très compliqué d'avoir un bras qui fait un mouvement tandis que l'autre fait le cercle alors que le bassin se déplace.

Ce que l'on nous demande dans le chant est encore bien plus compliqué.

Un autre exemple :

Si on m'appelle au téléphone, je vais me déplacer pour aller au téléphone. Le mouvement donné aux hanches, aux pieds, au balancement des bras que j'ai appris dans mon enfance je n'y pense pas.

Quand après un accident, on doit rééduquer on s'aperçoit que l'on doit réfléchir pour savoir comment dérouler le bras... mais cela ne marche pas. Il faut l'aide d'un déambulateur, d'un kinésithérapeute.

Pour le chant et pour la respiration, c'est la même chose. Si l'on y pense, cela ne marche pas.

Le but d'une rééducation et de bons professeurs de chant est d'oublier ce corps dont on est prisonnier pour arriver à la liberté.

## EXERCICES

Rester assis. Les pieds parallèles. Un peu en avant du siège.

Respiration qui va laisser partir l'abdomen et les flancs. On a envie de pousser.

C'est la même chose pour la mâchoire....

Le Huche, phoniatre un peu controversé qui a fait beaucoup pour la rééducation

de la voix et la compréhension de ce qu'était un forçage vocal se demandait comment on va se donner le droit de prendre une inspiration.

On peut prendre par le nez, par la bouche. Cela est plus facile par la bouche parce qu'on a un plus gros débit, un plus gros calibre. On va aussi moins s'occuper à réfléchir à ce que cela fait.

On peut penser seulement que cela fait du bien de réchauffer, d'humidifier l'air. Pour l'instant, on va seulement laisser rentrer de l'air goulûment. Pas besoin de faire des grands volumes. On sent un petit peu les flancs partir, puis l'avant et l'arrière.

Mettez une main devant et l'autre trois-quarts arrière.

Si vous avez du mal à y arriver, il n'y a pas de tout bon et de tout faux.

C'est de l'air qu'on partage. Je m'en accorde une partie. J'y ai droit.

L'amplitude du mouvement n'est pas forcément énorme mais dans l'image qu'on va se donner, on va penser qu'on va s'étaler. En réalité, c'est ce que nous faisons. Mais sur une respiration calme, on absorbe quatre cents millilitres d'air. Cela suffit bien pour faire bouger un petit peu.

Quand on inspire, on le fait depuis un certain nombre d'années, sans problèmes... L'oxygénation du sang se fait bien. Cela permet d'avoir des activités, un métier....

Mais, si l'on veut demander plus à son corps, c'est-à-dire si l'on veut chanter ou régler ce problème qui m'handicape d'une voix qui fiche le camp.

On peut avoir une demande hédonique.

Dans la vision de la voix, c'est d'abord un organe respiratoire. On utilise des organes vitaux qui servent à autre chose. Mais c'est la cerise sur le gâteau dans l'évolution. On peut parler mais ensuite, on veut faire du beau : du chant, exprimer.

Il y a donc une demande : demande obligée parce qu'il y a une souffrance ou une demande hédonique, c'est-à-dire qu'on veut avoir un peu plus.

Vous avez peut être tendance à prendre une respiration haute, mais ce n'est pas si grave. Sur une respiration calme, on voit monter un peu le haut de la cage thoracique

Si vous avez du mal, on peut faire l'inverse. On peut faire ce que l'on vous demande souvent de ne pas faire.

## PLUSIEURS SOLUTIONS POSSIBLES POUR DECONTRACTER

Pour décontracter, on peut faire un gros soupir, un bâillement, un brrrr... Aucune technique n'est plus valable que l'autre. Le Huche préconisait, quand on est dans une ambiance stressée, dans un concert, de rester dans cette tension et utiliser un segment, un bras, une jambe que l'on va crisper très fort tout en expulsant de l'air.

Pour le coup, on va creuser...

Cela fait mal. On ne sait même plus si les doigts sont dans le prolongement de l'épaule. On va jusqu'à être tout rouge.

- Reprendre une goulée d'air. Cela se fait automatiquement. On n'a pas besoin d'y réfléchir à ce geste. C'est comme si on était au fond de l'eau.

- Refaire l'expérience avec tous les mouvements précédents et vous saurez ce qui vous convient le mieux.

L'inspiration que vous venez de prendre s'est placée automatiquement dans les poumons, mais on a un peu lâché les fameuses résistances dont je parlais et qui s'opposent à la prise du diaphragme. On a laissé le diaphragme faire le maximum.

STAGIAIRE

Après une expiration forcée, automatiquement.

J.M. GOUIN

Oui, il faut commencer par l'expiration. Mais on est tous pressés.

Il faut le ressentir par forcément comprendre.

STAGIAIRE

Il faut d'abord comprendre avant d'appliquer. La compréhension c'est un début d'application.

J.M. GOUIN

Oui, pour vous. Pour moi aussi.

C'est ce que l'on essaie de faire ici. Mais si c'est vrai pour certaines personnes.

Il y a des gens que cela angoisse. C'est à l'orthophoniste, au professeur de chant de comprendre le pourquoi de cet expiré prolongé.

Cet exercice peut être répété plusieurs fois. C'est un exercice qui décontracte bien.

On peut faire un bras, puis deux bras. Puis un bras, une jambe.

On peut être allongé, assis sur le bord d'un siège.

Le Huche a publié ces exercices. Ils sont simples. Ils sont aussi utilisés en relaxation.

Cela commence par l'expire.

Il faut se donner cette prise d'élan, cette prise d'énergie dont on va avoir besoin.

Ce qui compte, c'est le ressenti. On va pouvoir le gérer.

### **Exercice pour ressentir la respiration basse, abdominale**

Expire fort si nécessaire sur un SSS ou un FFF pour vider. Gardez une bonne verticalité. On essaie de ressentir la contraction des muscles pelviens à l'expire et leur détente à l'inspire

### **Exercice pour ressentir la respiration haute, thoracique**

A l'inspire, gonflez le thorax. On a de l'espace au-dessus des clavicules, mais aussi sous le creux claviculaire.

Par convention, on fera :

Un SSS sur les expirations, qui suivent une prise d'air plutôt ressentie basse.

Un CH, CH pour expirer sur une expiration que l'on a prise haute.

### **Contrôle du ressenti de la respiration haute et basse**

Pour se dire que cet air est toujours dans les poumons mais que c'est le ressenti qui est intéressant

Inspiration ressentie la plus basse possible, goulue. Faire ensuite une petite apnée. Puis rester en apnée ; sans que nous nous en rendions compte, les cordes vocales se ferment.

Cet air qu'on a pris bas, on va s'amuser en ayant le droit de creuser l'abdomen, à le remonter un peu, dans la position haute du thorax. Puis, lâcher la tension, perdre d'un coup. Certains orthophonistes appellent cela l'exercice de Sisyphe : Le rocher est dans les poumons. On va ressentir le relâchement du muscle transverse dont je vous parlais.

Le ressenti peut être plus bas. L'essentiel est de se faire un grand plaisir quand on a pris la première prise d'air.

Il n'y a pas de mauvaise respiration. Il y en a une qui nous donne trop de ressenti ici, en haut. Ce n'est pas mauvais, en terme respiratoire mais en quantité d'air, c'est-à-dire réglage de débit et de pression.

Au bout d'un moment, on est obligé de lâcher.

### **Réglage pneumo-phonique :**

Du fait de la mauvaise qualité de la gestion de l'air, il y a une mauvaise qualité du son. Par exemple, on a attrapé la note par en dessous et elle n'est pas tout à fait juste.

Tous ces phénomènes s'expliquent aussi par le fait qu'on a eu peu d'air à offrir à la vibration des cordes vocales. Au bout d'un moment, quand c'est terminé, on pousse le grand droit.

[...]

Le mécanisme profond de tous ces troubles de la voix : nodules, forçage vocal C'est du karcher. Sauf que le fluide, ce n'est pas de l'eau mais c'est de l'air.

[...]

Les deux plis vocaux s'ouvrent.

Quand on lâche de l'air, on force tout doucement ce passage

[...]

Je peux essayer de chanter avec ce mécanisme lourd sur la voix. C'est un choix. C'est plus facile à entendre chez les hommes car il y a une octave d'écart. Mais les femmes ont aussi ce mécanisme là.

Dans une voix parlée, on a une fréquence de cent hertz, les cordes vocales vibrent cent fois par seconde quand je vocalise.

Mais ce n'est que de la pression de l'air qui passe en dessous et qui force cette petite tension que j'ai mise. Tension que j'essaie de mettre la plus basse possible, acceptant cette pression en dessous.

### **Le rôle de l'anxiété dans le chant**

Si la pression augmente, on tape dessus. Sur des années, cela donne une voix rauque ou la perte de voix. Les enseignants sont très exposés.

Les muscles qui serrent les cordes vocales comme nos muscles masticateurs, ont toute une innervation non consciente.

Dans le câble nerveux qui est le nerf récurrent qui nous amène l'influx pour fermer les cordes vocales, passent de nombreuses fibres motrices, sensibles, neurovégétatives : le système sympathique avec l'adrénaline, puis le système para-sympathique.

Tout cela est dans le même câble et arrive en même temps que l'influx. Le stress, l'anxiété nous fait serrer.

Anxiété vient du latin *angere*. Cela a donné angine. L'angine de poitrine est quelque chose qui sert, qui fait mal. L'anxiété a donné deux termes qui veulent dire quelque chose de très physique.

L'anxiété, ce n'est pas forcément l'attente inquiète de ce qui va se passer. Il y a aussi beaucoup de signes physiques : le serrage des mâchoires et le rapprochement involontaire des cordes vocales.

On peut en jouer. Les gens qui n'ont pas de sentiment, ne réussissent pas toujours aussi bien dans la vie : cf Antonio Demasio " L'erreur de Descartes ". un livre intéressant, assez facile à lire.

Les sentiments nous aident. Kiri Te Kanawa a dans ses cordes vocales une maîtrise du geste mais elle fait aussi passer cette adrénaline-là : la femme qui souffre ; on souffre avec elle, on ressent cela. C'est ce qu'il y aura toujours de magique dans le chant. Cette part d'humain peut certes dérailler mais quand cela marche, cela peut être très beau.

Il ne faut pas la négliger. Il ne faut pas se dire : je vais me mettre sous anxiolytique. Ce sont des médicaments qui bien sûr peuvent faire passer certaines crises douloureuses mais ils ont sur le tonus musculaire un effet désastreux. Sous l'effet des anxiolytiques, évidemment, on relâchera un certain tonus musculaire, cela fera du bien. Mais sur le long terme, il faut un travail de ressenti (qui certes n'empêche pas une autre thérapeutique).

#### STAGIAIRE

Cela marche aussi dans l'autre sens. Si on a trouvé des outils pour le chant, qu'on les utilise pour se détendre, cela aide aussi à vaincre l'anxiété.

#### J.M. GOUIN

Absolument. Dans notre société, dans notre médecine, on a envie de catégoriser. Parfois, je désarçonne mes patients. Au lieu de m'occuper de leur larynx, je m'occupe de leur voix. Ce sont deux termes différents mais aussi deux concepts bien différents.

Ce qui différencie un O.R.L. d'un phoniatre, c'est l'écoute du corps, le regard différent.

En tant qu'apprenti chanteur, je passe aussi par ces fourches caudines, par des résistances que je ne sais pas comment vaincre.

C'est précisément, parce qu'il y a cette frustration que l'on va chercher toujours un peu plus loin. Il y a une béance quelque part que l'on cherche à explorer.

Certains ont besoin de comprendre. D'autres ont besoin de reprendre confiance. C'est par cette confiance retrouvée, qu'on peut parfois reprendre conscience de segments musculaires. La voix, comme notre comportement (marche et démarche), est une carte de visite.

#### STAGIAIRE

Ma phoniatre disait qu'elle connaissait mon humeur par le ton de la voix.

Quand ma voix était grave, cela voulait dire que je n'étais pas si bien que d'habitude. Quand je suis gai et content, ma voix remonte, elle est plus aiguë. C'est un peu dangereux....

STAGIAIRE

C'est normal. C'est comme cela qu'on communique. Quand je veux montrer que je suis en colère, que je suis content, je joue là-dessus. On le fait inconsciemment. Mais, quand on est face à un public, il faut avoir la maîtrise de cela.

J.M. GOUIN

François Leroux, le baryton, lors d'une master classe, disait à un chanteur que c'était normal d'avoir le trac, qu'il ne pouvait pas empêcher d'avoir ces idées-là, qu'il ne pouvait pas jouer là-dessus. Mais qu'il pouvait empêcher les effets de ces idées là grâce au travail sur le corps.

STAGIAIRE

Oui, et les idées négatives peuvent partir. Les idées positives peuvent alors prendre le dessus.

J.M. GOUIN

Absolument. Parfois, de mauvaises idées sur la conscience du corps sont des idées parasites. Si on se met à réfléchir à comment cela marche, cela devient impossible de descendre un escalier, si on regarde ses rotules.

Il y a deux ans, un psychanalyste était avec nous. Il y avait ce côté objet voix. Il y avait donc ce côté jouissance, narcissisme, etc. Si on ne passe son temps qu'à se regarder, cela ne sert plus à rien.

STAGIAIRE

Oui et non. Si on veut courir un cent mètres haie, il faut décomposer le mouvement. Il faut bien comprendre comment les oppositions se font et comment il faut faire les placements.

STAGIAIRE

Il faut avoir décomposé avant.

STAGIAIRE

Oui, il faut avoir décomposé le mécanisme pour ensuite l'appliquer, l'oublier. Cela devient ensuite un réflexe. Mais au départ, je défie quiconque de sauter une haie correctement.

J.M. GOUIN

Oui, Une voix non travaillée ne passe pas le premier passage. Elle commence en

voix de poitrine, il va y avoir une cassure et puis on va passer sur une voix plus légère.

STAGIAIRE

Moi, on disait que je dispersais l'air quand je soufflais.

J.M. GOUIN

C'est une nouveauté pour moi. Est-ce qu'il y avait une voix nasale ?

STAGIAIRE

Non. Je souffle trop vite. Quand je joue du saxophone, cela part sur les côtés, pas dans la anche. J'ai réussi à maîtriser ces problèmes en utilisant une paille.

J.M. GOUIN

Dans la anche ou la paille, on a le rétrécissement maximal.

Si on l'effectue bien, les cordes vocales doivent rester ouvertes. L'air qui ressort n'est pas arrêté ou ralenti par les cordes vocales.

Il y a parfois des pathologies de la corde vocale chez les flûtistes parce qu'ils vocalisent sur certaines notes. Ils ont une pression sur le sifflet des lèvres ou sur la hanche. Ils ont aussi une pression supra glottique, sus glottique, en même temps qu'ils ont serré leurs cordes vocales.

Il y a des pathologies comme cela, chez les instruments à vent.

" Disperser l'air " voulait peut-être dire qu'il y avait trop de débit. Dans ce cas-là, la paille est un excellent exercice pour s'entraîner à contrôler le débit.

C'est la même chose pour chanter de longue phrase : il faut savoir contrôler le débit. On n'a pas d'autres moyens de contrôle.

Il existe certains muscles inspiratoires accessoires, ce sont des muscles de l'épaule. Cela explique qu'il y a pathologie de la voix quand il y a blocage de l'épaule.

Il y a certaines pathologies de la voix chez les gens qui sont toujours au téléphone. Ils sont bloqués. Ils utilisent un de leurs muscles comme inspireur accessoire sur une côte.

S'ajoute le stress....

J'ai vu une patiente qui avait des dysphonies intermittentes avec un larynx complètement normal. En fait, cette dame avait mal installé son ordinateur.

STAGIAIRE

Cela prend du temps pour comprendre ce qui se passe.

J.M. GOUIN

Pour une consultation de voix, cela me prend au minimum une demi-heure.

## STAGIAIRE

Le problème de la voix c'est que c'est lié à autre chose.

J.M. GOUIN

Oui, cela se peut.

Un monsieur est venu me consulter pour sa voix cassée. Il avait un papillome, une espèce de petite verrue. Il est venu très vite. Il n'a pas eu le temps de se mettre dans un mauvais comportement vocal.

Je l'ai opéré. Il faut bien sûr ne pas passer à côté d'une tumeur. Une fois que cela a été éliminé, on a changé de chapitre en terme médical. On n'est plus sur quelque chose de vibratoire qui ne fonctionnait plus. On est sur autre chose.

Cela va prendre ensuite du temps. On le sait, du côté patient ou élève, il va y avoir des frustrations, des joies....

On a aussi, grâce à Internet, accès à des images d'anatomie. Il y a des gens qui refusent de voir leurs cordes vocales. L'utilisation est désagréable, cela peut entraîner un réflexe nauséux.

Cela a quelque chose d'inquisiteur qui n'est cependant pas douloureux.

La laryngoscopie a été inventée par un chanteur. Quand on voit les cordes vocales, on n'a que la partie immergée de l'iceberg. On voit bien quelque chose qui ne va pas, qui souffre.

C'est souvent une conséquence. Si on voit la cause, on est alors dans quelque chose de facile..... Il faut quand même mieux que cela ne soit pas tumoral.

Sur une pensée cartésienne, toutes les causes produisent les mêmes effets.

## STAGIAIRE

En dehors de l'acte chirurgical qui est vite réglé ...

J.M. GOUIN

Il y a toujours une rééducation vocale derrière.

Le monsieur dont je viens de parler est une exception. Il n'a pas eu le temps de rentrer dans un comportement de forçage.

Souvent, quelqu'un qui a une petite lésion sur sa corde vocale le ressent parce qu'il a une fuite d'air.

Cela peut être voulu. En variété française, on entend des beaux textes mais on aimerait entendre un peu plus de mordant, quelque chose qui colorie cette voix.

Carla Bruni, par exemple.

En pathologie, cela peut être dû à une fatigue. Ce sont des petits muscles.

Lors d'une discussion, il y a des tas d'ajustements, de pressions. Il se peut que certains muscles constricteurs aient un tonus musculaire un peu inférieur à celui des muscles dilatateurs. Cela peut être dû à une fatigue.

Une grande fatigue générale s'entend au niveau de la couleur de la voix. La voix est beaucoup moins colorée.

La période de l'adolescence, qui s'accompagne de la mue de la voix dans les deux sexes, est une période dans laquelle on va retrouver chez les garçons un mécanisme lourd. C'est donc un réapprentissage. On a peur aussi de cette nouvelle voix.

STAGIAIRE

Le fait de travailler trop dans les aigus ou dans les graves peut entraîner une fatigue vocale ?

J.M. GOUIN

Si on travaille trop dans les aigus, si on y va non progressivement, cela amène une grosse surpression. On a mis une grosse pression de fermeture et on a mis une grosse pression d'air en dessous.

On peut même avoir une ébauche de nodule. On est enroué, on a des graillons.

Les petits moyens osmotiques : le miel qui est très sucré fait un petit mucilage qui bien sûr ne passe pas dans les cordes vocales mais passe derrière. Il contribue à enlever quelques impuretés, à pomper un peu d'eau, à diminuer un peu un oedème. Evidemment, cela n'a rien à voir avec un corticoïde.

L'arnica aussi

STAGIAIRE

L'idéal est bien sûr de travailler dans la souplesse.

J.M. GOUIN

Bien sûr.

STAGIAIRE

Certaines personnes crient tout le temps, ne savent pas parler normalement, au restaurant, ou ailleurs... les joueurs de rugby...

STAGIAIRE

Quand j'enseigne, devant 35 personnes, que je dois maintenir leur attention, j'ai alors besoin quand je rentre chez moi d'un temps d'adaptation.

On est dans un système phonatoire qui correspond à une ambiance. On a du mal à acclimater. On ne pense pas forcément à changer de volume.

STAGIAIRE

Il y a aussi des habitudes culturelles....

J.M. GOUIN

Oui, dans les familles où l'on parle fort, cela peut parfois créer des pathologies chez les enfants. Il y a un mimétisme.

Quand le père est un grand braillard, il peut y avoir des problèmes chez les petits garçons. C'est souvent la mère qui amène l'enfant.

Si l'enfant parle fort, il sort de l'air, s'il ne met pas assez de pression parce qu'il reste poli

S'il parle plus fort, ses cordes vocales acceptent enfin ce passage d'air et vibrent. Mais, elles sont tellement épaissies et ont parfois même une petite ébauche de nodule qu'il leur faut plus de pression pour parler. Moralité : on est entré dans le cercle vicieux du forçage. On met plus de pression. On continue à aggraver la liaison. C'est en aggravant cette liaison que l'appareil vocal est plus lourd et que l'on a besoin de remettre de la pression. On a donc un gros larynx. Plus gros, plus de pression....On a donc du coffre. Un gosse qui ne peut pas faire autrement que crier.

C'est souvent masculin.

STAGIAIRE

Il y a des femmes qui sont tout le temps à parler dans les aigus. Il suffirait qu'elles baissent un peu.

J.M. GOUIN

Je ne rééduque pas moi-même. Je fais des exercices de prise de conscience. Cela aide parfois quelqu'un à accepter l'idée d'aller voir une orthophoniste, à accepter l'idée d'un nouveau comportement.

Sur des comportements vocaux, il m'arrive de ne pas proposer de rééducation. Mais je revois les gens plusieurs fois. Cela s'apparente à une thérapie...

Il m'est arrivé de conseiller à certaines personnes d'aller voir un psychiatre... C'est aussi un travail plus long.

Sur un pur comportement, sans mettre de la psychologie partout, on peut parfois aider par le jeu.

STAGIAIRE

Il faudrait prendre conscience que l'on peut jouer avec les différents niveaux.

Un prof peut par exemple jouer là-dessus. En baissant le volume sonore, on peut gagner l'attention.

STAGIAIRE

Il n'y a pas besoin de parler fort. Il suffit de bien placer sa voix.

J.M. GOUIN

Le Huche avait dit que la voix projetée est la voix que l'on utilise quand on veut

produire un effet sur son auditoire.

Le jeu ou la connaissance sont donc des moyens. Cela dépend des tempéraments, de l'histoire des uns ou des autres. Il faut le savoir et jouer avec.

STAGIAIRE

Ce n'est pas parce qu'une technique ne nous correspondait pas qu'aucune autre technique ne sera valable.

STAGIAIRE

Oui, c'est vrai aussi dans le choix d'un orthophoniste, dans la relation que l'on peut entretenir avec lui.

Dimanche 20 Mars 2005

-

Atelier

**Dr Isabelle Marié**

**Médecin phoniatre, musicothérapeute**

**VISUALISER LE GESTE VOCAL**

*L'atelier consistait en une expérimentation en groupe et individuelle d'un logiciel permettant de visualiser sur un sonagramme, la trace sonore du son (sa forme, son spectre) à partir d'exercices de pose de souffle, de pose de voix : début et fin de son, sirènes montantes et descendantes, sur des consonnes non voisées (bruits) et des consonnes voisées et le travail d'enrichissement du son sur les voyelles permettant de distinguer les différentes harmoniques.*

*Les aspects théoriques ont été très peu abordés pendant l'atelier et il me semble intéressant de vous les exposer de manière plus complète en utilisant certains extraits de mon mémoire de phoniatrye « La voix sensorielle ».*

*Je cite Dainouri Choque dont vous pouvez lire les propos sur les harmoniques dans les actes de nos trois précédents séminaires et certains auteurs que vous retrouverez dans ma bibliographie.*

## **L'ANALYSE SONAGRAPHIQUE : OUTILS PEDAGOGIQUE ET DE REEDUCATION VOCALE**

### **1 PRESENTATION DU MATERIEL SONOGRAPHIQUE**

L'analyse sonographique apparaît en France dans les années 1950, véritable photographie sonore de la voix et élément de visualisation objectif de la qualité du son du timbre vocal.

Les émissions sonores peuvent ainsi faire l'objet d'une reproduction, d'une décomposition et d'une analyse acoustique.

La gamme musicale est assignée aux valeurs de la physique pour déterminer la hauteur, l'intensité et la durée, tous les paramètres pour réduire un phénomène « naturel » - la voix - à un calcul ou à un graphe, c'est à dire des objets scientifiques.

Le sonographe était à l'origine un appareil comportant un cylindre vertical supportant une feuille de papier recevant le tracé d'un stylet scripteur horizontal correspondant au signal sonore enregistré et filtré dans une certaine bande de fréquence ; c'est le sonagramme digital.

Actuellement, on utilise le sonagramme analogique, procédé beaucoup plus précis et pratique dans les stations type EVA.

Il existe également des logiciels facilement téléchargeable sur ordinateur à la portée de tous. Le matériel sur lequel je travaille s'appelle voce vista et est disponible sur internet. Il permet d'analyser le signal sonore sous deux formes : le sonagramme (rouleau : scroll en anglais) et le spectrogramme (spectre : power spectrum)

## 1- 1 Le sonagramme

Le sonagramme délivre une représentation graphique de l'émission vocale en temps réel, excellent feed-back visuel, après une latence de quelques millièmes de seconde. Il est la représentation selon l'axe du temps des différentes fréquences qui composent un son.

Il se présente comme un rouleau de lignes horizontales, chaque harmonique ayant sa propre ligne ;

- l'axe horizontal représente le temps (de 0 à 8 (ou plus) secondes)
- l'axe vertical représente les fréquences des harmoniques de 0 à 4000 Hz (Jusqu'à 8000 Hz)

L'énergie acoustique (l'intensité) est représentée par différents degrés de noirceur (en couleur : du bleu au orange)

Ormezano propose l'analogie avec une portée : le temps se déroule selon l'horizontale de la gauche vers la droite ; les sons aigus sont représentés vers le haut, les graves vers le bas. Les lignes horizontales représentent les harmoniques du son, la ligne la plus inférieure est celle de la fondamentale.

Ces informations sont recueillies à partir de voyelles seules ou d'une petite phrase. Les consonnes sont visibles sous forme de bruit s'étageant sur toute ou partie du spectre, avec fondamentale pour les consonnes voisées, sans fondamentale pour les consonnes sourdes.

## 1- 2 Le spectrogramme

Un autre mode de représentation graphique peut être utilisé qui, en présentant des coupes faites dans le déroulement chronologique à un moment donné dans le temps d'écoulement du rouleau, permet de visualiser l'amplitude des harmoniques et des formants qui sont les lignes verticales.

L'enveloppe spectrale indique la région de la définition des voyelles et la région du formant du chanteur. L'équilibre de résonance désirable dépend du rapport des pics d'énergie de ces deux zones.

Les fréquences des formants enrichissent les harmoniques de la voix source en certaines fréquences et se traduisent par des pics qui caractérisent l'enveloppe spectrale de chaque voyelle. Ces pics sont plus ou moins grands selon l'intensité

## **2 APPLICATION DE L'ANALYSE SONAGRAPHIQUE**

Qu'advient-il de la voix quand elle rencontre les techniques de laboratoire ?  
Comment ses propriétés, essentielles aux locuteurs peuvent-elles être décomposées ? Que disent-elles de celui qui parle ?

Quel est l'impact en retour de la visualisation de sa voix ?

Quelles applications pédagogiques et ré-éducatives peut on en faire ?

### **2-1 En linguistique et phonétique**

On parle d'empreinte vocale, plus fiable encore que l'empreinte digitale pour reconnaître un individu, utilisée en criminologie.

Les applications en sont les appareils à synthèse vocale et l'étude approfondie en phonétique des traits articulatoires :

- identification des consonnes et éléments d'information dans la transition des formants 2 et 3 correspondant aux différentes consonnes
- étude sur le pouvoir de discrimination en psycholinguistique
- étude de la segmentation phonético-phonologique établissant une correspondance entre graphie et phonie
- identification des voyelles et de leurs formants caractéristiques,

### **2-2 En pédagogie du chant :**

On peut s'interroger sur l'utilisation pédagogique de cette technique :

- peut-elle accélérer le processus d'apprentissage ?
- quels services peut-il rendre à l'élève et au professeur ?

#### **2-2-1 Recherche fondamentale**

Selon les expériences de Sundberg les renseignements fournis par l'analyseur sont très riches :

- le vibrato : sa présence ou non, sa qualité (amplitude, régularité)
- le formant du chanteur
- l'équilibre du timbre (chiaroscuro)
- le legato et l'articulation consonnes-voyelles
- la précision des départs (sans bavure correspondant à des coups de glotte) et arrêts de son (correspondant à la reprise de souffle qui doit être silencieuse donc invisible)
- la modification des voyelles

En reproduisant la phonation électroniquement, le chanteur et ceux qui l'écoutent peuvent avoir deux approches différentes de la voix chantée : visuelle et auditive.

Cette technologie permet à l'élève et au professeur d'entendre et de voir , simultanément, le son qui a été enregistré.

### 2-2-2 Actualité pédagogiques

Aux Etats-Unis, des professeurs de chant ont élaboré depuis les années 1990 toute une pédagogie vocale autour de la visualisation du spectre vocal.

Richard Miller, dans son centre d'art vocal (Otto B Schoepfle Vocal Arts Center) au conservatoire d'Oberlin, propose aux jeunes chanteurs de travailler leur voix sur un équipement spectrographique très élaboré.

Garyth Nair propose un logiciel vocevista disponible sur internet, permettant l'installation d'un analyseur sonographique et en explique l'intérêt pour la pédagogie du chant, illustrations graphiques à l'appui ; ainsi, il démontre que le chanteur ou le pédagogue peut voir et analyser:

- la présence du formant du chanteur
- la présence et la qualité du vibrato
- la qualité de début et fin de son, (en tenue de son ou staccato)
- la qualité des voyelles et de leur définition formantique
- la qualité des transitoires entre consonnes et voyelles
- la qualité générale du tracé laissant augurer la présence de tension musculaire inadéquate et d'un réglage pneumo-phonique inapproprié

### 2-2-3 Expérience personnelle

En pédagogie vocale, outre tous ces aspects déjà cités, il me semble intéressant d'utiliser ce logiciel en complément de la technique vocale pour aider les chanteurs (débutants, choristes, musiciens, enseignants...) à :

- **développer une écoute globale par la perception des harmoniques,**

Par des exercices vocaux avec des séries voyelliques (telles que le propose Daïnouri Choque).

La visualisation du dessin des différentes harmoniques sur le spectre vocal leur permet de concevoir et de percevoir ce qu'ils avaient du mal à entendre auparavant :

- o la présence du fondamentale
- o le spectre sonore et le dessin formé par le déroulement des différentes harmoniques

ex : en chantant lentement : **o- eu- é- i- é- eu- o**, le chanteur dessine un cône dont la pointe est formée par le formant (F2) aigu du **i** et les bases par le formant F2 plus grave du **o**.

Il affine son écoute en suivant graphiquement chacune des harmoniques formées qui s'inscrivent comme des petites marches successives d'un escalier en fonction de chacune des positions intermédiaires articulatoires dues aux mouvements coordonnés de la langue et des lèvres.

Ce travail aide à la conscientisation et la mémorisation de la place des voyelles

- **intégrer la notion d'intensité vocale en terme de timbre vocal** par
  - o la visualisation des harmoniques,
  - o leur nombre,
  - o leur qualité,
  - o leur répartition fréquentielle sur le spectre,
  - o la présence ou non du formant du chanteur vers 2800 Hz

Sans être physicien, il est très facile pour le chanteur, de voir sur le graphique qui s'inscrit pendant qu'il chante, le nombre de lignes horizontales, leur densité de couleur proportionnelle à l'intensité (que l'on peut faire apparaître également en dB).

Il peut également se faire une idée relative des différentes intensités de son émission vocale en regardant la forme globale du signal sonore apparaissant en haut de l'écran.

Je peux alors travailler plus facilement sur les nuances (forte, piano, crescendo, decrescendo) en faisant ressentir au chanteur la nécessité de garder le timbre (richesse de tout le spectre harmonique) tout en réglant les différences de pression sous-glottique et débit expiratoire.

- **conscientiser les notions de hauteur juste et relative, d'intervalle :**  
Certains débutants ayant des problèmes d'intonation comprennent et intègrent plus facilement ces notions.

Ex : en comparant visuellement leur production vocale avec un exemple vocal (en imitation) ou en vérifiant de visu la réalité des harmoniques : le saut d'octave permet de voir la fondamentale F0 de l'octave supérieure à la même hauteur (fréquence identique) que l'harmonique H2 de l'octave inférieure.

## **2-3 En phoniatrie**

### **2-3-1 Utilisation de la sonographie dans la littérature**

Les principaux paramètres recueillis sont

- le rapport entre la quantité d'harmoniques et le bruit dans le signal acoustique généré au niveau glottique
- les renforcements harmoniques : formants
- la stabilité, les modalités d'attaque et d'extinction du son coup de glotte, quantification des fuites d'air)
- le rapport entre l'intensité des harmoniques situés au dessus de 1000 Hz et ceux situés au dessous ;

Selon B Colombeau (Cornut), les voix moins riches ou de moins bonne qualité auraient une moins grande densité d'harmoniques aiguës. La sonographie peut revêtir un intérêt tout particulier pour juger des modifications vocales apportées par un traitement ou dans l'évaluation de la voix chantée.

### **2-3-2 Présentation de mon travail personnel : utilisation du sonogramme en consultation phoniatrice au CHR d'Orléans pour les pathologies vocales**

#### **2-3-2-1 Objectifs :**

Mon propos : "l'impact de la visualisation du son sur la boucle audio-phonatoire"

Autrement dit: « Comment aider les personnes (chanteurs, patients) à mieux percevoir le son et le geste vocal dans sa globalité, comme une entité spectrale, mécanique et psychique ? »

#### **2-3-2-2 Les paramètres recherchés et analysés**

- **paramètres spectraux :**
  - o la hauteur du fondamental usuel
  - o le phrasé en langage parlé et en chant : prise de conscience de la fréquence fondamentale et des modulations spontanées, de la modification du spectre (timbre/ nombre d'harmoniques, hauteur, serrage) en voix projetée et voix d'appel
  - o la justesse : visualisation de l'harmonique fondamentale
  - o la visualisation des harmoniques, facilitant leur audition
  - o le timbre vocalique, visualisation des formants des voyelles
  - o traits articulatoires des voyelles et des consonnes

- **paramètres mécaniques :**

- qualité de la vibration laryngée
  - accolement des cordes vocales : visualisation du début et fin de son (coups de glotte/ fuite d'air)
  - réglage pneumo-phonique, régularité de la vibration
  - présence du vibrato
- visualisation des changements de mécanismes laryngés
- qualité sonore ou non des inspires, présence de bruits parasites
- vitesse d'élocution, qualité et durée des pauses inspiratoires
- Intensité vocale

- **paramètres psychiques :**

- concentration, présence à soi
- capacité d'analyse sensorielle : auditive, visuelle, proprioceptive
- auto-contrôle : écoute différée, comparaison et adaptation
- rapport à l'autre, à l'espace ; rapport patient/ soignant

Le caractère ludique des dessins sonographiques a un grand impact sur tous ces facteurs : la diminution d'appréhension et le plaisir se lisent sur le tracé, notamment chez les enfants, dont la concentration est maximale.

La visualisation extemporanée favorise la spontanéité ; la relecture aide à la compréhension et à la modification du geste vocal.

### **2-3-2-3 Les exercices proposés**

#### **2-3-2-3-1 Modalités pratiques :**

L'intérêt de ce logiciel sonographique est d'être très facilement utilisable sur un ordinateur portable. En ce qui me concerne, je l'installe sur mon bureau devant le patient de telle manière que nous puissions regarder ensemble le spectre sur l'écran ; le patient tient le microphone à la main et le place devant sa bouche.

L'inconvénient majeur est l'impossibilité d'étalonnage réel de l'intensité du signal sonore recueilli. Le réglage des différents paramètres (amplitude du champs fréquentiel, temps d'enregistrement) se fait en fonction des exercices et est facilement modulable.

Très souvent, le tracé sonographique défile pendant la consultation et je réalise des temps d'enregistrement au décours d'un exercice ; l'intérêt étant de permettre de comparer et de visualiser les modifications réalisées.

La consultation phoniatrique me permettra donc de faire le bilan vocal mais également d'analyser les raisons d'un dysfonctionnement éventuel et de mettre en œuvre avec le patient des stratégies de bonne utilisation de soi.

### **2-3-2-3-2 Le bilan phoniatrique :**

Il se déroule avec les différents temps habituels entrecoupés de séquences d'enregistrements ; d'autres exercices sont rajoutés systématiquement ou en fonction des difficultés ou des pathologies rencontrées et sont également enregistrés:

- interrogatoire, voix spontanée, lecture simple et en voix projetée
- appel et comptage
- test S/Z ; ch/j ; F/V
- note tenue sur A
- sirène sur Z, Brr, A
- série de voyelles sur note tenue : A E I ; IE Eu O
- consonnes silencieuses, voix chuchotée
- voix parlée recto-tono
- voyelles sonorisées par percussion de la joue, puff d'air
- mécanismes lourds, légers, fry, sifflet
- jeux vocaux en imitation différentes hauteurs et intensités : sirène, phrases, onomatopées, prénoms...
- production spontanée : bâillement, rire...
- poésies, chansons

Ces exercices sont regroupés sous forme d'item dans le tableau\*.

Les sonagrammes correspondants à ces exercices sont présentés en annexe et commentés en fonction des éléments visualisés et des indications fournies sur la qualité du geste vocal de chacun des patients sélectionnés.

### **2-3-2-3-3 Le suivi en rééducation phoniatrique**

De nombreux patients ont pu être suivi sur plusieurs séances, donnant lieu à des enregistrements successifs de sonagrammes des exercices.

La comparaison objective par la visualisation et l'audition du geste vocal à différentes périodes permet de mesurer les progrès réalisés (et ceux à faire).

## EPILOGUE

Tout au long de cet exposé, j'ai tenté de développer le concept de la voix sensorielle, c'est à dire de la relation entre l'écoute du timbre, la résonance, le corps et la voix.

« Tout le corps participe à la production vocale » et émettre un son (parler, chanter) nécessite de « ressentir pour agir » énonce Ormezzano qui met en garde contre les dangers d'un travail vocal uniquement basé sur la boucle audio-phonatoire : un bon chanteur qui porte sa voix ne l'entend pas. Au contraire un chanteur débutant en crispant les muscles pharyngés, rigidifie le conduit vocal qui ainsi va mieux conduire le son aux oreilles ; le chanteur a l'impression de bien entendre sa voix qui en réalité est plus sourde, les harmoniques étant amorties.

Le contrôle de la phonation dépend non seulement de l'audition mais aussi de la connaissance du schéma corporel vocal, lui même inclus dans la relation corporelle à l'espace.

De même qu'il y a une préparation du geste vocal, il y a une préparation sensorielle : auditive, visuelle, tactile, olfactive, gustative issue d'une activité, psychique, intellectuelle et affective.

L'acte phonatoire peut être volontaire, venant d'un mouvement intériorisé, mémorisé, conscientisé, fruit d'un patient tissage de sensations multiples. Très souvent il est automatique, réflexe ; la personne se laisse habiter par des habitudes, des gestes incontrôlés : tensions, raideurs, elle mêmes, traces de peur, appréhension devant le vide, l'espace en creux du silence.

Chanter, parler est un acte vital, un acte de mise à nue qui nous met en danger, exposés au regard, à l'oreille de l'autre. C'est cet enjeu qui met le corps en alerte, par activation réflexe de notre cerveau primaire (amygdale, système limbique) avec ses réactions de « serrage, attaque, forçage ».

Il y a donc nécessité impérieuse pour l'émetteur de prendre conscience de tous ces mécanismes de défenses involontaires et d'être récepteur.

L'écoute en est le moyen privilégié, telle que nous l'avons exposé :

- l'écoute du son, dans sa dimension spectrale, harmonique, et spatiale
- l'écoute de soi : de son intériorité, de ce qui nous anime, ce qui nous met en mouvement, dans notre psyché et dans notre corps.

En présentant ma démarche en bilan phoniatrique, j'évoquais la nécessité de prendre en compte, à côté des paramètres spectraux du timbre et mécaniques du geste vocal, les paramètres psychiques mis en jeu dans l'acte d'émettre un son :

- concentration, présence à soi
- capacité d'analyse sensorielle : auditive, visuelle, proprioceptive
- auto-contrôle : écoute différée, comparaison et adaptation
- rapport à l'autre, à l'espace

Il s'agit bien de cela : de notre capacité en temps qu'émetteur de savoir entendre, restituer et à tout moment adapter notre geste vocal à la situation.

Plus notre attitude sera ouverte à l'expérimentation interne et à la conscientisation de sensations auditives et sensorielles (visuelles, proprioceptives..), plus notre capacité d'adaptation sera grande.

Mon travail consiste donc à ouvrir tous les canaux de réception sensorielle afin de permettre une meilleure connaissance de soi, perception des intentions, attention au mouvement, émission du son.

La voix sensorielle est la voix qui coule de source, va de soi, reflet d'un état d'équilibre intérieur, d'un mouvement perpétuel entre le dedans et le dehors, le sensible et l'indicible.

Elle est ouverture à l'autre, à l'espace, au temps, à la musique du silence.

*Quelques sonagrammes en annexe illustrent mon propos, et rendent compte des exercices proposés en individuel ou en groupe .mais ne remplacent pas la visualisation extemporanée de l'émission vocale...*

Dimanche 20 Mars 2005

-

Atelier

**Line Souriant**

**Fasciathérapeute - Méthode Danis Bois**

**LE CHANT EN MOUVEMENT**

## LA SEQUENCE

### Définitions :

- C'est un enchaînement de gestes qui sont compris entre un début et une fin. C'est une notion de rendez-vous. **C'est le top départ, top arrivée.**
- C'est un rendez-vous avec une organisation spatiale et temporelle dans le corps. C'est un rendez-vous **de lieu et de temps**. Tout part en même temps d'un point donné, pour arriver en même temps à un point donné.
- C'est un point d'appui, une ponctuation du mouvement.
- C'est un rythme organisé dans l'espace. C'est à dire **le temps de déroulement du mouvement**. Entre le top départ et le top arrivée, je déroule mon mouvement avec son maximum d'amplitude. Je prends le temps de goûter le déroulement de mon mouvement.
- C'est une intention dans le mouvement. Les articulations ne font pas forcément le même travail, ne vont pas forcément à la même vitesse mais tout part, tout arrive en même temps dans un but commun.

### A quoi ça sert, les effets :

il fait beau aujourd'hui = sans séquence

Il fait beau aujourd'hui = avec séquence

- C'est comme une ponctuation, cela donne une meilleure compréhension car il y a des repères.
- Ces repères permettent une meilleure intégration et une mémorisation du mouvement.
- La séquence donne trois types de repères :
  - repères d'apprentissage :  
La physiologie du corps fonctionne par séquences. Le travail des séquences permet de retrouver ces lois. On apprend à écouter le début, le temps fort et la fin du mouvement, pour retrouver les cycles naturels du mouvement. La séquence facilite l'apprentissage du mouvement.

- repères d'organisation temporo-spatiale :

Tout démarre en même temps et tout arrive au même moment au même endroit.

- repères de situation :

Permet de faire le point, où je suis à quel moment. Parfois on est au bon moment mais pas au bon endroit ou alors au bon endroit mais pas au bon moment. Bon endroit, bon moment, c'est l'emboîtement, la sensation de justesse. Comme s'il y avait une empreinte et on met le pied dans l'empreinte.

C'est comme parfois cette sensation d'avoir déjà vécu ce que l'on est en train de vivre.

- la séquence est très utile pour les gens qui sont toujours en retard ou toujours en avance ou toujours décalés, c'est un outil très concret et efficace qui aide à se structurer sans se rigidifier.

### Les trois étapes de l'évolution temporo-spatiale :

1- corps mobile, environnement stable.

2- corps stable, environnement mobile.

3- corps mobile, environnement mobile, conscience stable.

### Comment :

- On perçoit les effets de l'intention du geste sur notre tonicité, on perçoit le pré-mouvement.

*- Tout part tout en même temps, toutes les articulations au service d'une intention directionnelle.*

- on coordonne les différentes vitesses et les différentes amplitudes, vérifiant l'efficacité du geste c'est à dire le relâchement maximal, on suit le déroulement du trajet et ses effets.

- pour arriver tout en même temps, il y a une sensation d'emboîtement, de justesse.

- On laisse se dérouler dans le corps les effets de la séquence, on écoute la résonance de son action avant d'enclencher une autre action. On laisse s'installer un silence d'où peut émerger une autre intention.

## LES DIFFERENTS ESPACES RELATIONNELS

L'enfant qui vient au monde a besoin de se situer par rapport à l'environnement, par rapport à lui-même et a besoin de se situer dans son corps.

Ses premiers repères sont pris à l'extérieur (exocentrés). Ces repères sont donnés par les sens (vue, odorat...)

Une fois qu'il est différencié de l'environnement (de sa mère notamment), il va commencer à se situer par rapport à lui-même et va chercher des repères égocentrés.

*Ces repères lui sont donnés par la proprioception (le sens du mouvement) et l'intéroception (sensations qui viennent des viscères).*

Petit à petit il va y avoir une construction entre ces deux espaces. Par exemple lorsqu'il aura envie boire, il pourra prendre son biberon.

Les repères **égocentrés** organisent l'espace **corporel** (tout ce qui est sous la peau) et l'espace **péri corporel** (que l'on peut toucher sans se déplacer).

Les repères **exocentrés** organisent l'espace **extracorporel** (qui demande un déplacement ou une projection pour être touché ou envisagé).

Ces trois espaces ont différents "câblages" neurologiques.

La symétrie entre ses différents repères va permettre à l'individu de prendre des informations à l'intérieur pour aller vers l'extérieur, et de prendre des informations extérieures qu'il pourra intégrer à l'intérieur.

La construction du schéma corporel ne se fait pas seulement par rapport à une représentation interne mais aussi par la mise en mouvement de l'environnement.

Les personnes qui se construisent sur des repères exocentrés vont souvent travailler en M.C.E. les yeux ouverts pour prendre des repères à l'extérieur. A l'inverse celles qui se construisent sur des repères égocentrés vont travailler les yeux fermés pour sentir.

L'objectif c'est d'avoir une symétrie, une coordination entre les deux afin de prendre en compte les données intérieures et extérieures ce qui permet de se situer par rapport à soi, par rapport à l'autre et par rapport à l'environnement.

## Comment ?

Sur un même mouvement nous pouvons avoir des sensations très différentes :

- Corporel : je fais.
- Péri Corporel : je dessine.
- Extra corporel : je montre.

Faire un travail dans ces trois espaces va installer, stabiliser nos repères. Cette stabilité de prise de repères égocentrés et exocentrés va permettre de se situer par rapport à soi-même, par rapport aux autres et par rapport à l'environnement. Cela va également donner un équilibre psychologique. Nous serons moins déstabiliser par rapport aux événements.

Par rapport à la voix, ce travail est intéressant à plusieurs titres :

- émettre en étant en relation avec son espace extracorporel contribue à un forçage vocal, mieux vaut s'en rendre compte.
- Le rapport que l'on établit avec ces trois espaces nous met dans des états particuliers en rapport avec la matière sonore, l'espace corporel concentre, densifie, l'espace extracorporel dilue, l'espace péricorporel contient, autant d'états que l'on peut rechercher dans la matière sonore. Le chef de chœur peut devenir le sculpteur de l'espace sonore par la maîtrise des espaces de perception.

<u>Espace corporel</u>	<u>Espace péricorporel</u>	<u>Espace extracorporel</u>
Espace de sensation	Espace d'action	Espace de relation
Toucher	Pointer	Montrer
Faire	Dessiner	Voir la trace
Travail tissulaire	Travail de la forme	Travail de dilution
Conscientisation	Intégration	Mémorisation
Repère égocentré	Repère égocentré	Repère exocentré

## STARTER

### Définition :

Un starter est un lieu dans le corps, un temps, ou une sensation qui est point de départ du mouvement.

### **Lieu** :

On fait un mouvement avant/arrière en fente (par ex.). On pose sa conscience sur le tibia. Le starter est le tibia, lieu du corps qui commande le mouvement.

### **Temps** :

C'est le top départ, moment où le mouvement part. (C'est comme une envie pressante). Permet un apprentissage à l'écoute. Permet aussi de se resynchroniser avec son temps intérieur.

### **Sensation** :

Correspond plus à des situations de vie. Comme un élan ou une envie de faire quelque chose. C'est une sensation qui émerge de l'intérieur, si on ne la suit pas quelque chose se fige. Permet de se reconnecter avec soi-même, avec nos envies de..., avec ce que l'on est. Va dans le sens de la confiance en soi.

### Comment :

On décide de poser son attention, sa conscience sur une partie du corps. C'est un choix ou une observation. Le starter change au fur et à mesure du mouvement (comme un changement de relais).

Lorsqu'il n'y a plus de changement de starter, quelque chose se fige et perd de sa richesse.

Travailler sur les starters sert à être plus adaptable et va réveiller la sensation dans un lieu inconnu. En effet pour ne pas utiliser toujours les mêmes starters, il est bon de travailler avec des starters inconnus.

## MOUVEMENTS DE BASE ET RESPIRATION

*Les mouvements de base haut bas, transversaux et avant arrière sont utilisés pour prendre conscience des différents volumes respiratoires, de leurs éventuelles asymétries (par exemple, sternum toujours en avant, ou côtes s'ouvrant beaucoup dans le plan frontal mais pas dans le plan sagittal).*

Les mouvements de base peuvent être utiles accompagnés de mouvements de bras :

- En dissocié (j'avance et mes bras reculent par exemple) pour amplifier la sensation du mouvement de base choisi. Lorsque l'on associe à nouveau le mouvement des bras dans le même sens que le mouvement du tronc, la présence au volume mobilisé est plus grande.
- Les avant bras repliés sur les bras (extrémité est alors le coude) pour solliciter la mise en jeu des membrane intra-thoraciques, notamment la plèvre.
- Les poignets verrouillés pour percevoir d'éventuelles tensions de la paroi thoracique.
- Les poings fermés pour solliciter la conscience des parois alvéolaires.
- En jouant sur la tonicité et la forme du ventre (« gonflé », rassemblé, relâché), pour contacter la perception d'espaces particuliers (intra-corporel, peri-corporel, extra-corporel) et d'états particuliers pouvant jouer sur l'état du son ou l'attaque du son (concentration, contenance, dilution).

Les mouvements de base peuvent être coordonnés aux mouvements de la respiration. Cela se fait de manière spontanée mais on peut jouer avec différentes formes de coordination et pénétrer les détails de ces associations.

La durée d'un aller de mouvement de base est de 15 secondes. Il serait donc anti-physiologique de vouloir leur faire correspondre les durées inspiratoire ou expiratoire.

Il s'agit de faire coïncider le départ du mouvement avec le départ du mouvement respiratoire et ensuite de laisser le corps se débrouiller avec ses besoins, ce qu'il sait très bien faire si l'on cesse un peu le contrôle respiratoire abusif.

On peut alors se retrouver à souffler en étant dans une « idée » de mouvement inspiratoire, ou à inspirer en étant dans une « idée » de mouvement expiratoire.

Dès lors il est intéressant d'expérimenter l'inspiration en mouvement transversal droit et ouverture ou fermeture des bras. Cela crée des sensations très différentes et tend à débrider la respiration.

Le mouvement haut bas prend ici une fonction particulière de révélateur ou amplificateur des modes respiratoires :

- Si j'inspire dans un mouvement vertical haut, je sollicite la respiration thoracique, le mouvement de base accompagne le mouvement des côtes. Dans l'expiration, on peut obtenir un bon relâchement du thorax, voire du tronc. Ce travail est important pour développer la souplesse de la cage thoracique.
- Si j'inspire dans un mouvement vertical bas, je sollicite la respiration diaphragmatique, le mouvement de base accompagne le mouvement du diaphragme. Dans l'expiration, le corps se verticalise sans tension ce qui dégage l'appareil phonatoire. Ce travail est important pour amener à la respiration phonatoire et prépare à la technique du « plouf » diaphragmatique.

# BIBLIOGRAPHIE

## BIBLIOGRAPHIE

### Line Souriant :

- Méthode Danis Bois : éditions point d'appui, 24 rue Michal 75013 Paris, tél. 01 45 65 96 84
- Danis Bois, *Le sensible et le mouvement* 2001
- Danis Bois, *Dolphin* 1999
- Danis Bois, *Un effort pour être heureux* 2002
- Congrès International, *Thérapie et mouvement* 2001
- Eve Berger, *Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de Danis Bois* 1998
- Agnès Noël, *La gymnastique sensorielle* 2000
- Hélène Courraud Bourhis, *La biomécanique sensorielle* 1999
- Christian Courraud, *Fasciathérapie et sport, le match de la santé* 1999
- Didier Austray et Eve Berger, *Le mouvement : action et sensation* 2000
- Hélène Courraud Bourhis, *Le sens de l'équilibre* 2002
- Christian Courraud, *Attention et performance* 2002
- Isabelle Eschalier, *la fasciathérapie, Le cherche midi*

### - Videos :

- Le mouvement codifié
- La rééducation sensorielle

### - CD

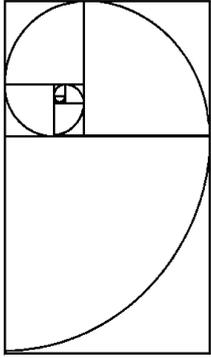
- La perception
- Intériorisation et perception

### **JM Guoin ; JP Epron ; Isabelle Marié**

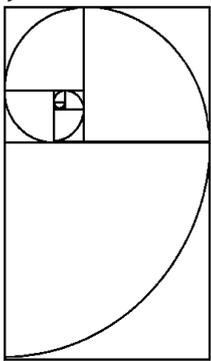
- Actes des séminaires voix d'Orléans 2002,2003,2004, Musicothérapie Expressions 45
- ALEXANDER (Frédéric Matthias), *L'usage de soi*, Paris/Bruxelles, 1996, éditions Contredanses
- AMY de la BRETEQUE (Benoit) *L'équilibre et le rayonnement de la voix - Parole et Langage*, 1997, éditions Solal
- BERTHOZ (A) *Le sens du mouvement*, O Jacob éd.
- BLIVET (Jean Pierre), *La voie du chant, traité de technique vocale*, 1999,Paris, éditions Fayard
- BONHOMME(Jacques),*La Voix énergie*,St Jean de Braye,collection Psycho-Soma, éditions Dangles,

BARTHELEMY (Yva) *La voix libérée* - éditions Robert Laffont  
CASTAREDE (MF) *La voix et ses sortilèges* - éditions Les Belles Lettres  
CORNUT (Guy), *La voix, Que sais-je*, éditions PUF  
CORNUT (Guy), *Moyens d'investigation et pédagogie de la voix chantée - actes de colloque 2001, vocalidées* - éditions Symétrie (livre + CD)  
DUPESEY (Martine) COULOMBEAU (Bruno), *A l'écoute des voix pathologiques*, 2003, *Voix et technique*, éditions Symétrie (livre + CD)  
GUERRIER (bernard), *Pathologie de la corde vocale chez l'adulte*, Société Française d'ORL 2004.  
HEUILLET-MARTIN, *une voix pour tous* SOLAL  
HUSSON (Raoul), *Le chant, Que sais-je*, éditions PUF  
HUSSON (Raoul), *La voix chantée*, Paris, 1960, éditions Gauthier Villard  
LE HUCHE (François) ALLALI, *La voix*, T4 3<sup>ème</sup> éditions Masson  
MILLER (Richard), *La structure du chant*, Paris, 1991, éditions IMC  
ORMEZZANO (Yves), *Le guide de la voix*, éditions Odile Jacob  
PFAUWADEL (Marie Claude), *Respirer, parler, chanter*, Paris, 1981, éditions du Hameau  
WILFART (Serge), *Le chant de l'être*, éditions Albin Michel

S. BENNINGER, B.H. JACOBSON : *Vocal art medicine. The care and prevention of professional voice disorders* THIEME  
P.H. DEJONCKERE, M. HIRANO : *vibrato* SINGULAR PUBLISHING GROUPE  
SAN DIEGO LONDON  
F. CAYRERE, P. BORNERAND : *le vibrato dans le chant lyrique*  
*Mémoire pour le diplôme d'orthophonie année 2001-2002.*



## ANNEXES



## MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45

Tél / Fax : 02 38 51 39 44

46ter rue Sainte Catherine 45000 Orléans

<http://musexpressions.free.fr>

[mus.expressions@wanadoo.fr](mailto:mus.expressions@wanadoo.fr)

**Association loi 1901, créée en 1991,  
agrée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports**

STATUTS : L'association a pour objet:

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

OBJECTIFS :

L'association souhaite offrir un espace de communication pour mettre l'art et la musique au service de la relation humaine.

La musicothérapie favorise l'épanouissement des potentialités créatrices et artistiques de chacun, facteur d'évolution, de communication, d'équilibre de vie personnelle, familiale et socio-professionnelle

ACTIVITES - EQUIPE :

**Elle réunit quatre musicothérapeutes** désireux de promouvoir la musicothérapie auprès du grand public et de tous les professionnels des secteurs socio-éducatifs et de la santé:

- Dr Isabelle Marié : médecin phoniatre au CHR d'Orléans, formatrice vocale au Cεpravo et Région Musique Haute Normandie, directrice de l'association
- Michel Dietrich : musicien, psychanalyste
- Daniel Amadou : musicien professionnel
- Olivier Anselme : musicien sophrologue

**Entourés d'une équipe pluridisciplinaire** de musiciens, art-thérapeutes, artistes, orthophonistes, infirmières, médecins, sage-femmes, psychologues, susceptibles de proposer leur collaboration dans différentes actions

L'association veut offrir un espace de bien-être et de communication, d'expression et de créativité pour tout public. Elle propose :

- des réunions, des concerts, des conférences et des séminaires
- des ateliers
  - pour adultes :
    - technique vocale appliquée au chant et à la polyphonie
    - développement personnel, privilégiant l'expression vocale et corporelle
    - soutien psychologique privilégiant l'imaginaire et la créativité.
  - pour handicapés physiques ou mentaux, ouverts à tout public, permettant leur intégration dans la cité.
  - pour enfants: pour les aider à prendre confiance en eux
- l'action « A.Venir » : accompagnement à la naissance, au désir d'enfant à chaque étape de la maternité, avant et après l'accouchement, en milieu aquatique et en salle ; accompagnement des couples en démarche de PMA

L'association est un organisme de formation permanente et propose des stages professionnels :

- formation en technique psychomusicale corporelle et vocale destinée aux professionnels de la santé, du social, de l'éducation et de la musique
- des stages de prévention vocale à la demande des structures

#### PARTENARIATS - COLLABORATIONS

L'association élabore des projets spécifiques de formation professionnelle ou d'action de prévention, réinsertion, auprès des personnes handicapées ou en situation de précarité en lien avec les institutions et les associations :

Dans le Cadre du jumelage DRAC « Musique, Handicap et Intégration culturelle »

- La Direction Régionale des Affaires Culturelles du Centre
- L'École Nationale de Musique d'Orléans
- La Maison de la Musique et de la Danse de Saint Jean de la Ruelle
- Les institutions pour personnes handicapées : CAT, MAS, foyers

Dans le Cadre de formations de Pédagogie vocale et chorale

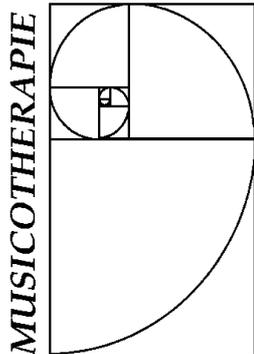
- L'IUFM et l'Inspection Académique Orléans -Tours
- La Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique du Loiret

Dans le Cadre d'actions de prévention et réinsertion sociale

- La Maison d'Arrêt d'Orléans
- Le Centre Hospitalier Daumezon de Fleury les Aubrais

Dans le Cadre de l'action « A.Venir - Accompagnement à la Naissance »

- La ville d'Orléans, la DDASS du Loiret, la CAF du Loiret



	Pages
<b>PROGRAMME DU SEMINAIRE</b>	<b>2 - 3</b>
<b>PRELUDE</b>	<b>4</b>
<b>PRESENTATION DES INTERVENANTS</b>	<b>5 - 10</b>
<b>PHYSIOLOGIE DU BON GESTE VOCAL</b> Dr Jean Marie Gouin	<b>11 - 14</b>
<b>LE GESTE VOCAL : UNE DANSE HARMONIEUSE</b> Dr Isabelle Marié	<b>15 - 17</b>
<b>LE GESTE VOCAL DANS LA VOIX LYRIQUE</b> Dr Jean Philippe Epron	<b>18 - 22</b>
<b>CHANTS A DANSER</b> Emmanuel Dufay	<b>23 - 25</b>
<b>LE CHANT EN MOUVEMENT</b> Line Souriant	<b>26 - 31</b>
<b>ECHANGE EN COMMUN</b>	<b>32 - 35</b>
<b>ATELIERS :</b>	<b>36 - 94</b>
<b>CHANTS A DANSER</b> Emmanuel Dufay	<b>36 - 40</b>
<b>PHYSIOLOGIE DU GESTE VOCAL</b> Dr Jean Philippe Epron Dr Jean Marie Gouin	<b>41 - 58</b> <b>59 - 75</b>
<b>VISUALISER LE GESTE VOCAL</b> Dr Isabelle Marié	<b>76 - 86</b>
<b>LE CHANT EN MOUVEMENT</b> Line Souriant	<b>87 - 94</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>95 - 97</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>98</b>
<b>MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45</b>	<b>99</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>101</b>

