

Sixième séminaire **Voix** d'**o**rléans

La voix qui dévoile

Mots et maux
sons, é**m**otions
quelles relations **o** ?

Samedi 17 Mars 2007

14h : accueil, présentation des participants

14h30 : conférences et tables rondes

Modératrice : I. Marié-Bailly

Candide : M. Dietrich

(Interludes clown)

Approches scientifiques de la voix et de l'émotion

C. Dumont Coret, I. Marié-Bailly, S. Ziserman...

Théories de l'émotion ; manifestations naturelles ou pathologiques de la voix et des émotions ; identité vocale et représentation sociale ; la voix des professionnels

Gestion de l'émotion et de l'expression vocale dans le quotidien: la voix du corps, comment se dire soi ?

M. Marlière, B. de Saint Chaffray, S. Guipaud...

La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre ; communication psycho-affective et langage ; Art Martial Sensoriel, et autres approches somato-psychiques de la voix ; Communication Non Violente

Expressions artistiques de la voix: jouer, être joué ?

J.L. Bayard, S. Hadelin...

Théâtre et sentiment : les codes de la représentation théâtrale ; le clown, le chant du corps : chanter, ça fait quoi ? ; lecture à haute voix, conte ...

20h : Buffet

21h : Soirée spectacle ouvert

Dimanche 18 Mars 2007

9h30 : échanges en commun

10h30 : ateliers en petit groupe (choisis la veille)

- clown (S. Hadelin)
- théâtre (J.L. Bayard)
- chant (I. Marié-Bailly)
- l'art de l'écoute (A. Rouquette)
- méthode Feldenkreis (B. de Saint Chaffray)
- art martial sensoriel (S. Guipaud)

12h30 : Repas tiré du sac et mis en commun

14h30 : poursuite des ateliers du matin

15h30 - 17h : échanges, présentations issues des ateliers

Présentation des intervenants

Des professionnels de la santé, de la relation d'aide

- *Isabelle Marié-Bailly : médecin phoniatre, musico-thérapeute, professeur de chant, ME45*
- *Catherine Dumont Coret, médecin fasciathérapeute*
- *Michel Dietrich : musicien psychanalyste, ME45*
- *Sylvie Ziserman : orthophoniste*
- *Muriel Marlière et Anne Rouquette : praticiennes de l'art de l'écoute - méthode François Louche*
- *Bruno de Saint Chaffray : praticien Feldenkreis*
- *Sylvain Guipaud : praticien en art martial sensoriel*

Des artistes :

- Jean-Luc Bayard : comédien, formateur
- Sylvain Hadelin : formateur clown
- Michel Jouany : metteur en scène amateur

Dr Isabelle Marié-Bailly

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, 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, réunissant de nombreux professionnels (du secteur médical, paramédical, de l'enseignement), parents et personnes bénévoles. J'y anime, outre des ateliers de musicothérapie en institution de personnes handicapées, des ateliers de développement personnel par la voix tout public, stages de formation, permettant de conjuguer mes différentes approches de technicienne vocale et de musicothérapeute.

Mon intérêt se porte également depuis de nombreuses années sur la transmission intergénérationnelle, vocale, langagière, musicale, que je tente de favoriser dans des ateliers musicaux parent enfant, dans les quartiers défavorisés et des ateliers d'accompagnement à la naissance en milieu aquatique.

En 2000, j'ai repris des études médicales de phoniatrie ; depuis Janvier 2003, j'exerce comme 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, (aphonie, dysphonie, bégaiement..), très souvent d'origine psychogène.

De nombreux axes de recherche me passionnent, en témoignent les thèmes des précédents séminaires : la voix en pédagogie (2002), les approches sensorielles de la voix (2003, 2004), le mouvement et le geste vocal (2005), les troubles d'acquisition des apprentissages et du langage (2006).

Depuis un an, j'ai été sensibilisée à la Communication Non Violente et c'est tout naturellement que le thème de cette année s'est imposé : les émotions, leur lien avec la voix, la communication et leurs manifestations plus ou moins adaptées, au quotidien, en milieu familial, scolaire ou professionnel, sources éventuelles d'agressivité, de stress pathogène, de difficultés relationnelles invalidantes.

Lors des formations auprès des professionnels de la voix (orthophonistes, chanteurs, enseignants...), je les sensibilise à l'écoute de la qualité émotionnelle du timbre de leur voix et à son impact sonore et relationnel sur leur entourage.

Dans le cadre de ma nouvelle fonction de médecin publique au Service de Promotion de la Santé de la Ville d'Orléans depuis Décembre 2006, je désire mettre en oeuvre cette communication ouverte et respectueuse, pour une véritable politique participative et démocratique, assurant le bien être de chacun.

L'être enchanté: l'art de se dire soi

Au cours de ces deux journées, j'ai le plaisir de coordonner les interventions de chacun afin de mettre nos voix au service d'une relation humaine toujours plus bienveillante !

Dr Catherine Dumont Coret

Après des études de médecine générale, j'ai voulu prendre en compte l'aspect humain de la personne et mes recherches m'ont mené à la fasciathérapie, (méthode Danis Bois), thérapie manuelle que j'exerce depuis 1996.

Soucieuse d'appréhender la personne plus globalement, j'ai passé un DESS en « pédagogie perceptive du mouvement » et un DU en « technique d'entretien à médiation corporelle » à l'Université moderne de Lisbonne.

Les études en Art Martial Sensoriel (AMS) que j'entreprends actuellement sont en continuité avec ces recherches et portent l'accent sur la richesse de la relation à l'autre (pour soi et pour l'autre).

Neurophysiologie de l'émotion

L'émotion est un stress qui a un support physiologique et une expression visible. Je vous donnerai quelques définitions, les caractéristiques générales (illustré par un exemple concret : la réaction de peur) et tenterai de vous résumer la vision actuelle des neurosciences.

J'interviendrai auprès de Sylvain Guipaud lors de sa présentation de l'AMS « l'émotion : une relation à vivre » de samedi et de l'atelier du dimanche.

Sylvie Ziserman

J'exerce en temps qu'orthophoniste libérale et propose des rééducations de langage oral (enfants, bégaiements, voix, aphasie) et de langage écrit (dyslexie et dysorthographe). Je pratique également le chant en petit ou grand groupe (gospel, chorale classique et chanson contemporaine) Je co-animerai les ateliers-débat...

Michel Dietrich

Musicien, compositeur, psychanalyste, entre autres activités parisiennes, je suis « Chef de chantier » d'un atelier musical dans le cadre d'une action « Rencontre Culture » de ME45 avec des travailleurs du CAT Rodin à Orléans La Source.

Je serai le candide....

Sylvain Guipaud

Certifié en Art martial sensoriel, prépare le diplôme professionnel de pédagogue de l'Art martial sensoriel. Choriste dans une chorale Gospel - Suit et intervient dans des journées « voix et corps » avec Musicothérapie Expressions 45.

Après un cursus professionnel comme assistant en ressources humaines, je décide en 2003 d'effectuer une réorientation professionnelle et de choix de vie.

En 2004, je commence une formation en Art martial sensoriel, méthode mise au point par Martine de Nardi, issue de la somato-psycho-pédagogie et du aikido.

C'est l'occasion pour moi, de faire un lien entre mes expériences professionnelles, sociales, personnelles :

- ↳ Administration, gestion, intégration et formation du personnel,
- ↳ Vingt années de théâtre amateur (BAFA option théâtre et deux années de technique avec le ↳ théâtre de Lenche),
- ↳ Directeur adjoint pédagogique en centres de vacances,
- ↳ Pratique d'Art martiaux (karaté, aikido, gi gong, escrime japonaise),
- ↳ Gymnastique sensorielle appliquée à l'escalade,
- ↳ Organise à titre personnel des rallyes ludiques.

Le point commun à toutes ces expériences c'est le goût de la relation humaine, de la relation d'aide, c'est le lien qui se crée entre des personnes qui ne se connaissent pas autour d'une activité extra quotidienne et commune. Et comment faire passer dans son quotidien les riches expériences vécues dans l'extra quotidien ? Rencontrer les autres c'est aussi se rencontrer soi.

Un des objectifs, en suivant la formation en Art martial sensoriel est précisément d'enseigner une méthode qui facilite la relation à soi, à l'autre, à l'environnement. C'est de vivre son expérience extra quotidienne et faire le lien avec son quotidien pour se laisser amener vers un bien être de vie dans la « vie de tous les jours ».

Et la voix dans tout ça ? . . . je prends conscience qu'elle est liée au corps, qu'elle prend appui dans le corps. La voix a une physiologie, la voix est quelque chose de concret. Elle transmet les états du corps et les états d'âmes du moment.

Préparer le corps à recevoir l'émotion, à lui faire de la place, la laisser se diluer, essayer de trouver un équilibre entre l'émotion et la raison . . . sera peut-être des propositions de travail pour ce week-end . .

Somato-psychopédagogie : L'évolution actuelle de la médecine comme de la psychologie tend de concevoir la santé de l'être humain dans sa totalité physique et mentale.

La somato-psychopédagogie est une approche qui nous apprend à ressentir notre corps plus finement. Elle sollicite le lien entre le corps et le psychisme et réciproquement. Il s'agit d'une pédagogie qui nous invite à apprendre.

Gymnastique sensorielle : consiste, avec des enchaînements de mouvements codifiés, à inviter la Personne à développer son observation d'elle-même, de ses réactions corporelles et de ses pensées. Elle permet de développer, chez la Personne qui le pratique, de nouvelles capacités gestuelles, sensorielles et expressives.

Art martial sensoriel : est issu de la Somato-psychopédagogie, du aikido et du judo. Utilise les mêmes lois que la gymnastique sensorielle. L'aspect martial permet de faire l'expérience de son ressenti dans une relation à deux. « C'est un nouvel art martial, puissant et doux, au service de la vie » (M. de Nardi, fondatrice).

Bruno de Saint Chaffray

Mes « premiers pas » dans le domaine du corps se firent à l'âge de 10 ans, alors qu'on décelait chez moi des problèmes de dos : « attitude cyphotique », scoliose et hyper lordose. Mes parents m'inscrivaient donc à un cours de danse qui allait se prolonger par plus de 30 ans de carrière dans des compagnies telles que le Ballet National d'Espagne, la Batsheva Dance Company ou le Centre Chorégraphique National de Montpellier/Mathilde Monnier, entre autres. Bien sûr, mon dos et ses problèmes ont fait carrière avec moi, me suivant de compagnie en compagnie avec une fidélité remarquable, et ça n'est que vers l'an 2000 que je rencontrais la Méthode FELDENKRAIS® et décidais très vite d'en suivre la formation.

Je suis aujourd'hui danseur, chorégraphe et enseignant, détenteur du diplôme d'état de danse contemporaine et praticien certifié de la méthode Feldenkrais. J'enseigne au Centre Chorégraphique National d'Orléans/Joseph Nadj, au conservatoire de musique, et à l'université UFR/STAPS.

La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre

Écouter ne serait-il qu'une histoire d'oreille ?

Quelle est la place du corps vivant dans l'activité vocale (parler, chanter etc), et de manière plus vaste, comment se construit le sens de l'expression, via l'interrelation des sens (vocal, auditif, visuel, et kinesthésique, principalement).

L'apprentissage du geste vocal a besoin du corps car chaque discernement dans la sensation aide à définir les liens entre le geste et la sonorité, mais quand et de quelle manière, dans notre évolution, les facultés de discernement kinesthésique sont elles l'objet d'une attention particulière ?

MOSHE FELDENKRAIS (1904-1984) a développé une démarche méthodique et structurée qui s'intéresse au corps, sujet plutôt qu'objet, à l'expérience vécue de la personne dans son intégralité et dans sa relation à l'environnement.

« Chaque individu règle sa conduite physique et psychique sur l'image qu'il s'est faite de lui-même au hasard de l'évolution, de l'éducation, et de son histoire personnelle ».

Cette image de soi, qui passe pour la plus « naturelle », est surtout la plus habituelle, et peut parfois s'opposer à un nouvel apprentissage, une expression vocale différente ou plus nuancée. La méthode Feldenkrais® actualise cette représentation de soi en mouvement et fait reculer un peu plus les limitations dues à nos façons habituelles de sentir. Cette approche originale permet de développer la prise de conscience de soi par le mouvement, favorisant la différenciation sans renoncer à l'unité fonctionnelle. Plutôt qu'un travail postural, cette recherche des coordinations dynamiques associées aux sons va développer chez le chanteur sa capacité à moduler son geste en fonction du résultat vocal et à contrôler toutes les tensions musculaires parasites pendant l'émission vocale.

Je vous propose donc un voyage dans le monde de l'écoute, celle qui commence par soi pour aller vers l'autre. Entre faire et laisser faire, une exploration ludique et agréable de l'oreille interne, à la « frontière » de l'intérieur et de l'extérieur ... là où l'on est en équilibre

Muriel Marlière

Sa recherche à propos de la relation, mais aussi de l'expression, de la voix et des langages, la porte vers l'Art de l'Ecoute, créé il y a 20 ans par François Louche, dont elle devient l'assistante puis la collaboratrice.

Elle crée l'organisme de formation "La Muse à l'Oreille", afin de sensibiliser des publics d'artistes et de pédagogues à l'Audiovocalie et à l'Ecoute Aquatique, deux pédagogies de François Louche.

Elle anime en Europe et au Québec, au sein de structures artistiques et éducatives, des conférences, des ateliers et des spectacles-happenings centrés sur la voix, l'écoute et la créativité.

Communication psycho-affective et langage

Avant de devenir des êtres doués de parole, nous avons été des bébés sensibles à la musique de notre langue maternelle. Le musicien a précédé le linguiste, et l'écoute a précédé le langage...

Etudier la voix nous demande donc d'étudier l'écoute, laquelle s'est construite d'abord en milieu liquidien fœtal puis à l'air libre. On a ainsi connu deux milieux différents et deux conceptions du son et de la parole...lesquels existent toujours (nous sommes constitués de liquides !) mais en sommes-nous conscients ?

In utero, la voix maternelle participe à notre construction : nous avons vibré à la palette de son timbre, témoin de ses états affectifs. Ainsi, avant d'être « musicien » puis « linguiste », nous avons connu l'expérience d'être Résonateur.

Sommes-nous conscients que cette communication psycho-affective (il faudrait même dire bio-psycho-affective !), fondée sur la résonance, perdure après notre naissance ? Elle nous prépare à l'empathie, qualité essentielle d'une communication profonde et humaine.

Nous pouvons affiner, enrichir et épanouir notre expression à travers un cursus d'exercices corporels, d'écoute ou de voix respectant les différentes phases de notre construction : musique en milieu aquatique, développement psychomoteur, pratique de la résonance bio-acoustique, exercices d'Audiovocalie ® , etc...autant d'éléments à découvrir !

☆**L'Art de l'Ecoute - Méthode François Louche®** comprend l'écoute aquatique et l'Audiovocalie. Conçu par F. LOUCHE, directeur de conservatoire, chef d'orchestre, compositeur et audio-psycho-phonologue.

Issue de recherches en embryologie, bio-acoustique, neurologie et psychologie, sa méthode respecte les phases d'acquisition du langage musical et verbal ainsi que celles des développements psychomoteur et psychoaffectif.

Musicothérapie Expressions 45 - 6^{ème} séminaire Voix d'Orléans - 17 et 18 Mars 2007

Anne Rouquette

Praticienne diplômée de l'Art de l'Ecoute.

Formatrice, accompagnatrice dans le développement de la personne.

Artiste aux trois langages (corporel, musical, et verbal), animatrice et metteur en scène.

Je développe depuis 20 ans un travail d'éveil artistique à la croisée des chemins (théâtre, musique, danse, mouvement, arts plastiques).

Atelier Découverte Art de L'Ecoute méthode François Louche

Vivre notre résonance corporelle, accueillir nos émotions, réveiller notre écoute intérieure.

Se laisser recevoir dans un parcours de sons qui réveille nos mémoires, notre sensibilité et la façon dont nous nous sommes construits avec le son dans la relation.

Découvrir ensemble le son de résonance ostéophonique tel qu'il est pratiqué dans cette nouvelle pédagogie.

Réveiller l'oreille et enrichir le timbre de la voix parlée et chantée par la pratique de la gerbe harmonique.

Grâce à l'écoute se laisser chanter, danser, dire et ainsi partager notre créativité.

Michel Jouany

Amoureux contrarié de la musique, musicien impossible, devenu mélomane exigeant.

Admirateur béat de la voix féminine, chanteur difficile, devenant choriste enthousiaste.

Contempleur transi de la chorégraphie, agité improbable s'essayant à la danse contemporaine.

Spectateur admiratif du théâtre, acteur amateur s'adonnant à la mise en scène.

Passionné des volumes et des lumières, architecte pratiquant, privilégiant l'individu dans sa petite musique personnelle...

« Le son qui crée la voix »

Approche de la création d'une expression dramatique à partir de l'imaginaire musical.

Emergence sensible des personnages et de la scénographie par improvisation dirigée et comparée.

En duo avec Isabelle, nous jouerons avec nos voix dans tous ses possibles, timbre, couleur, matière, évocation d'univers et de paysage sonore, insolite ou familier.

Jean-Luc Bayard

Comédien professionnel, je travaille régulièrement avec la Compagnie Ô et la Compagnie Pajon. J'anime les ateliers théâtres de l'Ecole Municipale de La Chapelle St Mesmin depuis cinq ans et participe depuis 2004 aux interventions théâtrales de la Cie Ô pour le Lycée Gaudier-Brzeska.

J'interviens également comme formateur technique en milieu industriel.

Théâtre et sentiments

Les enjeux : le statut du personnage de théâtre, les codes de la représentation théâtrale ; représentation et réalisme.

Depuis fort longtemps, le personnage de théâtre n'a pu exister que le temps de la représentation, par son discours et par son apparence. Il est tout extériorité. Son absence - ou exactement - l'impossible accès à son intériorité obère la dimension psychologique.

Le personnage de théâtre est créé dans le champ social (à la différence du personnage de roman ou de cinéma qui a une relation directe et intime avec le lecteur/spectateur). Afin d'être immédiatement (re)connu, le personnage de théâtre est fortement stylisé, assimilé à son rôle social (comédia dell'arte), à son costume, son âge, etc. Dans certains cas, il peut même acquérir une dimension symbolique au point de représenter un type voire un archétype (Harpagon, Dom Juan, ...), voire en incarnant une valeur morale (ou un complexe de valeurs morales).

Mais peu à peu la culture orale se répand puis devient dominante. Le théâtre (du moins une partie du théâtre) s'édite, se lit. Le jeu se fait de plus en plus verbe et de moins en moins acte.

A partir du 18^{ième} siècle naît l'**individu**. Unique, centré sur lui (et non son rôle social), possédant sentiments, désirs, pensées intérieures. Cette "révélation" philosophique, sociale et politique va évidemment transformer toutes les représentations, tous les arts, et bien sûr le théâtre.

La volonté de conférer au personnage une profondeur psychologique (par ses propos ou par ce qui est dit de lui), se heurte alors aux conventions théâtrales, aux traditions de jeu des comédien et de "lecture" des spectateurs.

Dans le théâtre occidental du 20^{ième} siècle apparaît alors un clivage entre les tenants d'un théâtre du signe (connaître, montrer, paraître) et les tenants d'un théâtre de l'expression (ressentir, exprimer, être).

Atelier

"exercice de style" (Queneau ou tout autre texte), "un mot pour un autre" (Tardieu). Ou comment exprimer "quelque chose" sans l'aide du texte (puisque le texte ne dit rien).

Approches scientifiques de la voix et de l'émotion

C Dumont Coret, Neurophysiologies de l'émotion

- I. Marié-Bailly, manifestations naturelles ou pathologiques de la voix et des émotions ;
- S. Zisermann : identité vocale et représentation sociale ; la voix des professionnels

Neurophysiologie de l'émotion

Dr Catherine DUMONT-CORET

ISABELLE

La voix permet d'exprimer le fond de notre pensée. Catherine DUMONT-CORET va commencer ce séminaire sur la physiologie de l'émotion.

CATHERINE :

On va essayer de parler de choses un peu sérieuses mais pas trop. Je vais essayer de vous donner une vue générale sur les émotions et aussi le stress puisqu'on va voir que l'émotion est un stress. Un petit préalable : pour étudier la physiologie, la biologie du cerveau, c'est important de ne pas oublier qu'une personne est faite de sentiments, de réactions de comportements, et cela ne se réduit pas à l'expression de quelques molécules. Cependant, quand on étudie la psychologie et les comportements, il ne faut pas oublier que ces comportements sont reliés à une réalité matérielle qui elle-même est liée à des molécules qui peuvent changer nos comportements et finalement notre vision du monde.

Quelques explications du mot EMOUVOIR (on va faire du latin) : EMOUVOIR vient du mot latin EMOVERER c'est-à-dire BOUGER ou EMMENER HORS DE : MOVERER = BOUGER et E = HORS DE. Donc, si on prend l'étymologie, on pourrait dire que l'émotion c'est un mouvement qui va faire sortir quelque chose du corps pour le montrer. Ce qui fait dire que l'émotion est un langage social, c'est une interaction les uns avec les autres. On peut dire aussi que l'émotion, c'est un mouvement qui va faire changer le corps d'état. Cela entraîne le corps d'un état vers un autre état. Et ensuite, on va donner des choses à voir à l'extérieur, c'est le principe de l'émotion.

Alors la définition plus classique si on ouvre un dictionnaire : « *réaction affective, en général intense, se manifestant par divers troubles surtout d'ordre neurovégétatif* ». On verra un peu le système neurovégétatif, vous avez peut-être entendu ces mots là. Il y a un système volontaire, système moteur, et un système végétatif qui n'est pas volontaire, qui se fait sans qu'on le sache, le cœur qui bat etc.

Il existe une autre définition selon Jacobson, qui dit que « *l'émotion c'est une réponse du système neurovégétatif et endocrinien à un événement vrai ou imaginé* ». Là on touche autre chose, ça peut donc être quelque chose que l'on imagine et qui provoque une émotion, donc pas forcément lié à quelque chose de réel.

Pour résumer, on va dire que l'émotion c'est une réponse de tout l'organisme à un événement.

A partir de là, on va faire le lien avec le stress qui lui aussi est une réaction à un événement qui va amener un déséquilibre, on espère un nouvel équilibre, en tout cas, dans un premier temps, un déséquilibre. Toute émotion est un stress et utilise le même support physiologique. C'est pour cela que l'on parle de stress, c'est-à-dire qu'il y a déjà des effets visibles, souvent il y a une crispation musculaire, une accélération du rythme cardiaque, et de la respiration etc. Il peut y avoir, soit une vasodilatation, soit une vasoconstriction et donc on devient plus pâle, il peut y avoir 2 types de réactions vasomotrices. Il y a donc ce que l'on voit et il y a aussi les choses qu'on ne voit pas, c'est-à-dire toute la mise en jeu des systèmes neurovégétatifs et neuroendocriniens (des systèmes qui se mettent en route tout seul). En plus du stress qui repose sur ces choses-là, dans l'émotion, il y a quelque chose que l'on va montrer, c'est-à-dire qu'il va y avoir une mimique qui va manifester notre émotion.

On a donc 2 réactions un peu opposées. On va avoir une réaction de fuite, on va plutôt être dans le système de l'action avec la mise en jeu des systèmes d'adrénaline et noradrénaline, c'est ce qui va faire accélérer le cœur, la respiration, et mobiliser les muscles pour pouvoir se sauver etc. Et il y a un autre système qui peut être mis en jeu, c'est le système d'inhibition avec au contraire un blocage et là, il va y avoir production de glucocorticoïdes.

Les éthologues ont essayé de faire une étude des émotions en étudiant le comportement des animaux.

Ils ont distingué 4 émotions de bases qui sont :

- La peur
- La détresse
- Le désir
- La colère

Ces 4 émotions peuvent être séparées en 2 groupes : celles qui font avancer vers l'autre, le désir et la colère ; et celles qui vont dans un sens du retrait comme la peur et la détresse.

Nos relations sociales sont basées sur cet axe Approche-Retrait. Tout cela fait partie du langage non verbal et même si cela a été étudié plutôt chez l'animal, ce langage est très présent chez nous l'animal humain.

(Intervention d'une participante qui demande si la joie ne fait pas partie du groupe des émotions citées. Catherine répond par la négative)

Certains physiologistes qui rajoutent 2 autres émotions de base mais qui ne vont pas répondre à l'axe Approche-Retrait et qui sont la Surprise et le Dégoût.

Je viens de vous dire ce qu'était l'émotion. Je vais maintenant vous dire ce qu'elle n'est pas. L'émotion n'est pas un réflexe c'est-à-dire qu'un réflexe passe par la moelle épinière et c'est donc un mécanisme très rapide, alors qu'un processus émotionnel est plus complexe et fait appel à un tout système nerveux. Par ailleurs, l'émotion n'est pas non plus un raisonnement qui relèverait d'une approche cognitive et l'émotion n'est pas non plus une représentation. Lors d'une émotion, on va distinguer les 4 composantes dont je vous ai parlé un peu tout à l'heure. Donc l'expression du visage, une expression faciale et un tonus musculaire, des effets neurovégétatifs. Ce sont donc des manifestations neurovégétatives, généralement assez rapides, sur les viscères, sur la respiration et des manifestations neuroendocriniennes, qui elles, seront un peu plus lentes, plus diffuses dans tout le corps. Pour ces dernières manifestations plus lentes, c'est le système hormonal qui va se mettre en place. Il y a même des effets immunitaires dont les effets se révèlent sur un plus long terme encore.

Je vous propose de voir où sont situées certaines zones spécifiques qui mettent en jeu les émotions ainsi que la sensation subjective de l'émotion. Donc dans cet exemple de la peur à la vue du serpent il y a tout d'abord, les voies visuelles qui vont donner l'information au thalamus, c'est un centre par où tout passe, situé au milieu du crâne. Cela représente un carrefour important comme un centre de prétraitement de toutes les informations en particulier des informations émotionnelles. Le thalamus repère ce qui va être potentiellement le serpent et va donner l'alerte au niveau de l'amygdale, (vous la voyez, là en bas). Il y a une image un peu grossière du serpent. Donc l'amygdale est un centre responsable de la réaction de peur en particulier, et de déclenchement de l'alerte plus généralement.

Cette amygdale va être en rapport avec le tronc cérébral (donc quand on descend) qui va mobiliser les muscles, la respiration et le reste de notre organisme. L'amygdale est aussi en rapport avec l'hypothalamus, on l'a vu qui est donc ce chef d'orchestre et avec l'ensemble du cerveau. On va avoir une mobilisation qu'on appelle cognitive, c'est-à-dire qui va mobiliser notre attention à la vue de ce serpent.

Ensuite il va falloir que le cerveau décide, soit il se sauve, soit il ne bouge pas, soit il essaie de regarder de plus près et peut être que le serpent c'était juste le tuyau d'arrosage mal rangé. Il y a donc plusieurs façons de réagir face à cet élément « stresser ».

Intervention des clowns.

On peut donc se rendre compte de la complexité du mécanisme et du processus émotionnel.

On va revenir à la neurophysiologie elle-même. Dans l'évolution des espèces, on voit que les émotions sont apparues au moment de l'apparition des mammifères, c'est-à-dire avec l'apparition du

cerveau médian grosso modo, c'est-à-dire système limbique et thalamus principalement. Donc en fait, les émotions sont une façon de pouvoir repérer les situations bénéfiques ou dangereuses. Cela fait appel à la mémoire. Ce qui est intéressant parce que c'est tout un système d'apprentissage grâce à ces émotions qui va permettre l'apprentissage en général et donc de trouver quelle est la stratégie qui va être la plus adaptée.

Ensuite ce dont je voulais vous parler par rapport aux émotions est que ces émotions nous permettent de communiquer ce qu'avait constaté Darwin. Mais il y a une personne qui s'appelle Paul EKMAN qui a fait des études sur les mimiques faciales. Ce qu'il a repéré est assez intéressant car en fait le vocabulaire des émotions était assez universel et il a constaté que ce langage était très peu, voir pas du tout, modulé par la culture. Il a répertorié à peu près 10 000 combinaisons de contractions faciales. La tension de certains muscles pouvaient jouer sur notre système de tension artérielle, fréquence cardiaque etc.....surtout elle peut susciter l'émotion qui correspond au faciès que l'on va adopter. C'est vraiment intéressant car si vous vous souriez et bien dedans, cela déclenche l'émotion en rapport avec le sourire. C'est donc plutôt agréable le matin si vous vous souriez dans la glace. Pour les émotions négatives, c'est identique ; alors autant se faire un sourire le matin que de se faire une grimace.

Pour les neuroscientifiques, l'émotion est produite par le cerveau et c'est donc la conséquence de l'activation de certaines zones. Pour eux finalement, le corps ne serait que le théâtre soit de catastrophes soit d'évènements heureux. Ce n'est pas tout à fait juste car on a pas mal de difficultés à localiser exactement dans le cerveau où se trouvent ces zones activées par l'émotion parce que justement c'est très complexe.

SCHEMA PROJETE. Ici on peut voir le cerveau formé de 3 parties : c'est-à-dire en suivant l'évolution des espèces. On a la partie inférieure plutôt au niveau du bulbe, on a ce qu'on appelle le cerveau reptilien qui est le plus ancien, au milieu il y a celui dont on a parlé, le cerveau des mammifères, où il y a tout le système limbique, aussi appelé le cerveau médian et à l'étage supérieur, le cerveau hominien qu'on appelle le cortex.

Le cerveau reptilien c'est la survie de base, le cerveau médian, avec le système limbique, c'est plutôt le siège des émotions, et le cortex, c'est la condition des représentations.

C'est un schéma simplifié qui a l'avantage d'être simple justement et qui permet de comprendre un peu mieux les chosesmais c'est trop simplifié. Alors je vais le compliquer !

On va essayer de voir plus en détails les différentes zones du cerveau qui vont être en jeu. Donc, on a parlé largement du système limbique, thalamus hypothalamus : anatomiquement il est au centre du cerveau et il a donc une fonction centrale, c'est vraiment par là que tout passe.

On a aussi les lobes frontaux (schéma). Damasio, l'auteur de *L'erreur de Descartes*, a montré par des exemples expérimentaux que des gens qui avaient vécu des accidents et donc qui avaient ces aires endommagées, avaient de gros problèmes et d'émotions et de prise de décisions.

Le lobe temporal, au dessus des oreilles, est encore un autre endroit lié aux émotions et qui va vous intéresser particulièrement parce que c'est là où l'on va gérer l'intonation de la voix AH AH !OH ! ENH ! C'est assez majeur pour le langage parlé et pour l'expression des émotions en particulier. En conclusion, l'émotion est physiologique. Il s'agit pour nous de gérer nos émotions, ce qui va nous demander beaucoup d'énergie. Mais en même temps c'est une occasion d'apprendre à s'adapter et à apprendre de soi

CANDIDE : Si on reprend ce que tu as développé à l'envers de l'histoire, enfin en prenant le temps à rebours, qu'est ce qui se passe finalement quand une personne a vu un serpent, elle a eu une belle terreur et qu'est ce qui passe ensuite quand on lui parle simplement d'un serpent et qu'elle est à nouveau terrorisée

CATHERINE : Ah ! la mémoire tu veux dire.

CANDIDE : Oui

CATHERINE : Et bien on en a un peu parlé. Et bien, ça dépend : en fait, on a chacun notre façon d'intégrer cette mémoire de l'évènement que nous gérons en passant par l'amygdale justement, on n'a pas tous la même façon de réagir. Donc je ne peux pas te dire avec exactitude car ce n'est pas généralisable. Les gens qui vont avoir des réactions plus ou moins importantes, justement. Et dans ce phénomène de mémorisation, soit on va tout de suite reconnaître le serpent et tout de suite fuir, soit on sera plutôt paralysé à la vue de ce serpent.

CANDIDE : La question que je me pose concerne l'émotion d'un enfant de 2 ans, une petite fille en l'occurrence, qui dit avoir peur du loup alors qu'il est évident que cet enfant n'en a jamais vu véritablement et que cela relève plutôt d'une peur imaginaire.

CATHERINE : Elle s'amuse plutôt à avoir peur, il y a aussi tout un jeu, on est dans un mélange d'émotions. Je ne sais pas comment ça se passe au niveau du cerveau dans ce cas-là.

CANDIDE : Il semble que cette émotion serait fondée sur une représentation

Stagiaire : Elle n'a jamais vu de loup ?

CANDIDE : Non

Stagiaire : C'est la mémoire collective alors. C'est aussi tous les livres.

CANDIDE : c'est toute la question C'est là qu'est le venin dans la mienne de question.

CATHERINE : Pas sympa

CANDIDE : oui mais je préviens, C'est là qu'est le venin dans la mienne, c'est-à-dire que : qu'est ce qui se passe finalement quand on se rend compte que la personne n'a jamais été confrontée à l'objet qui serait supposé comme étant cause de cette émotion ou de cette terreur mais qu'on s'aperçoit que cette transmission, c'est-à-dire que c'est pris à un schème de langage, on voit bien par exemple que dans certaines situations, certaines phobies se transmettent dans le transgénérationnel alors que la génération N+1 n'a jamais vu l'objet phobique.

CLOWN : et oui et que moi j'en ai marre d'avoir peur de ma grand-mère.

CANDIDE : Alors je ne sais pas si on entre dans le cadre de ce que tu définis comme émotion mais c'est quelque chose qui peut être très invalidant pour la personne, en même temps.

CATHERINE : Je pense que il y a un niveau de représentation aussi.

CANDIDE : oui il y a un niveau de représentation qui est impliqué.

CATHERINE : Ce n'est pas forcément la peur de la chose réelle mais c'est la peur de la représentation, c'est imaginé.

CANDIDE : C'est mobilisant aussi.

CATHERINE : Cela crée la même chose dans le cerveau. Après il y a justement l'adaptation, je pense que l'enfant se confronte régulièrement à cette peur pour justement l'appivoiser en quelque sorte.

CANDIDE : Bien sûr.

CATHERINE : Je pense que c'est un jeu pour l'enfant et c'est notre rôle de parents d'accompagnant à un moment ou à un autre.

CANDIDE : Et j'ai une dernière question, ce qui se passe finalement dans ce que je nommerai le redoublement d'une émotion ? C'est-à-dire quand on dit à quelqu'un « oh ! Vous êtes ému » C'est d'un grand sadisme, alors là, il devient rouge écarlate. C'est-à-dire que finalement, est-ce que on peut faire entrer dans le cadre d'une telle étude la manière dont s'articule le regard de l'autre sur tous ces signes corporels qui signent l'émotion.

CATHERINE : Là tu potentialises simplement. Tu lui rends la gestion de son stress ou de son émotion encore moins facile

CANDIDE : Oui

CATHERINE : Voilà c'est juste que tu rajoutes une couche.

CANDIDE : Je suppose que ça doit pouvoir fonctionner comme ça et à propos de l'étymologie d'émotion, EMOVERE et le latinpour moi ça suppose de façon sous jacente, une certaine conception du corps, de pouvoir mobiliser quelque chose, de pouvoir le porter au dehors, j'aimerais bien que tu nous éclaires un petit peu sur celle qui préside à la manière dont tu conçois toi, cette étymologie.

CATHERINE : Alors effectivement, je voulais en parler à la fin, c'est un peu ce qui dit DAMAZIO d'ailleurs, pour qui l'émotion est aussi quelque chose de vraiment liée à la perception de soi et de la vie. L'émotion ça fait partie de la vie c'est même une composante de la vie, on ne peut pas vivre sans émotions.

Un exemple : la réaction de peur.

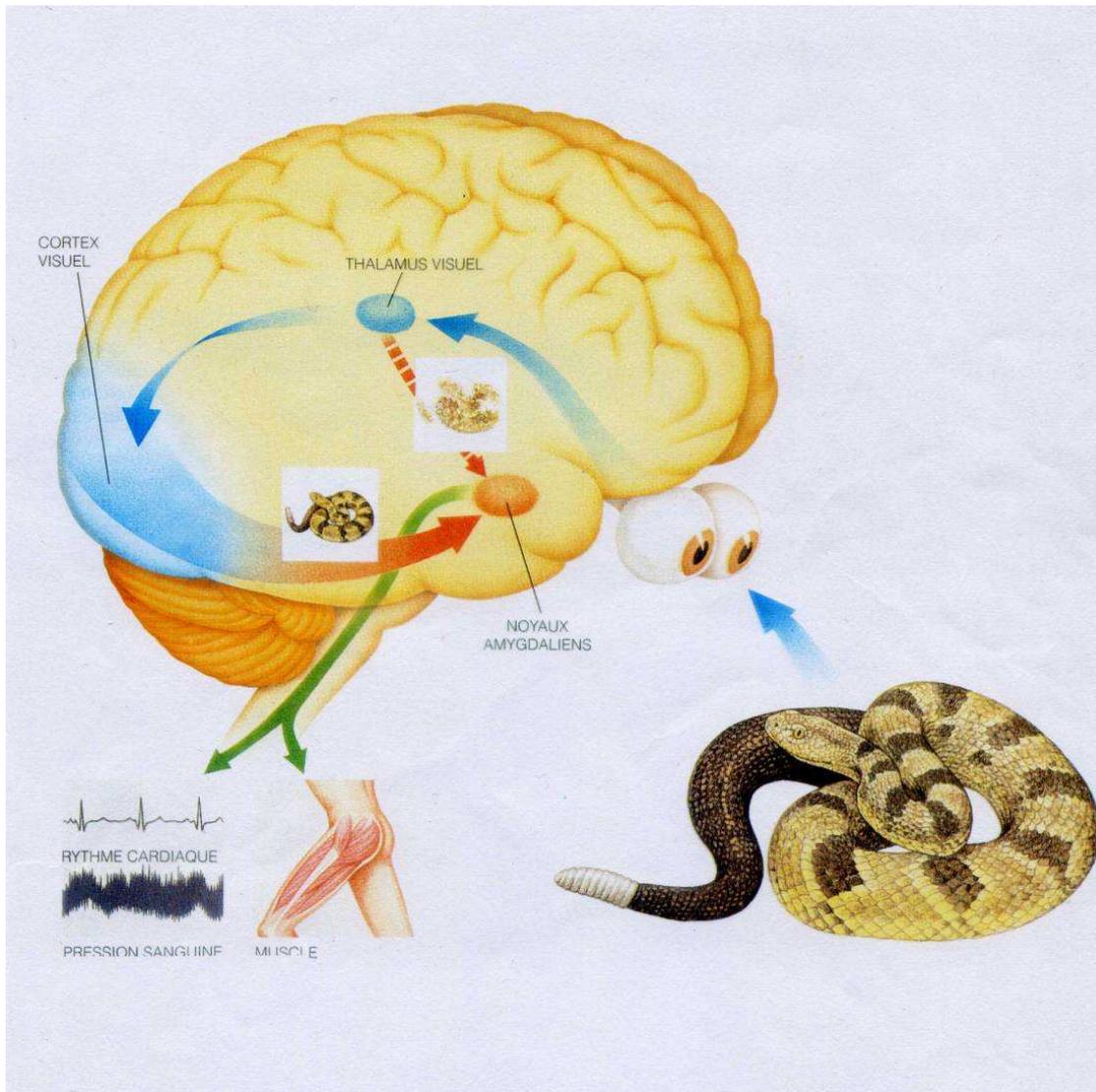


Figure 1. D'après la revue *Pour La Science*

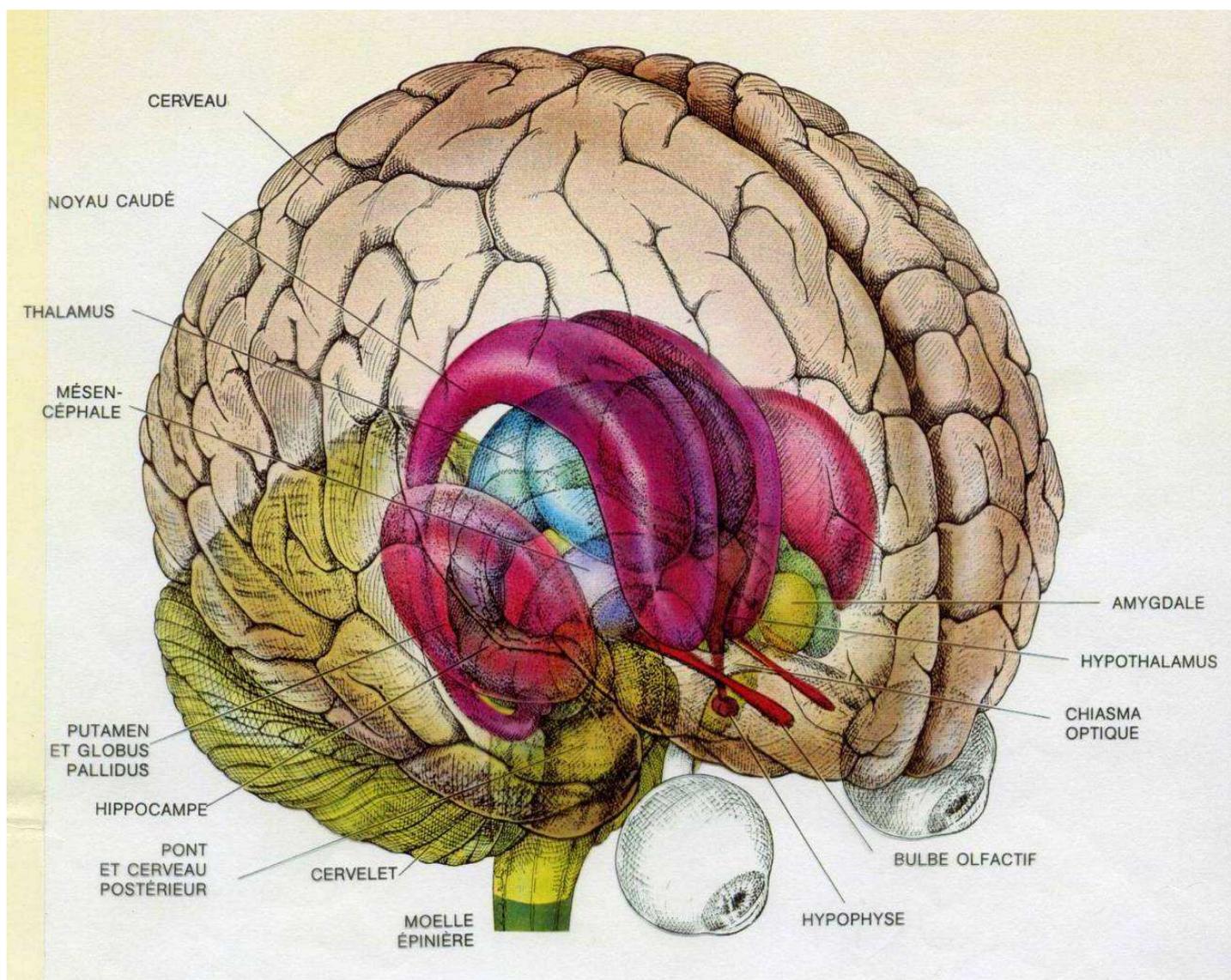


Figure 2 - Vue générale du cerveau (d'après Pour La Science)

Conclusion

Un point important à retenir, l'émotion est **physiologique**. Des larmes chaudes, exprimant un état intérieur de bonheur ou de douce tristesse, sont une manifestation légitime de notre matière sensible.

Il ne s'agit donc pas d'enlever les émotions, mais cela demande effectivement la **mobilisation d'un potentiel d'énergie** afin de les gérer.

C'est une **occasion d'apprendre à s'adapter** et peut-être même **d'apprendre de soi**.

Une réaction normale, physiologique, rentre dans un phénomène adaptatif normal. Une réaction dépassée, trop intense ou prolongée ou répétée, amène à un épuisement des réserves énergétiques.

Cerveau intermédiaire: palléopallium
Système limbique / émotions

Cerveau rationnel, néocortex : néopallium
Tâches intellectuelles

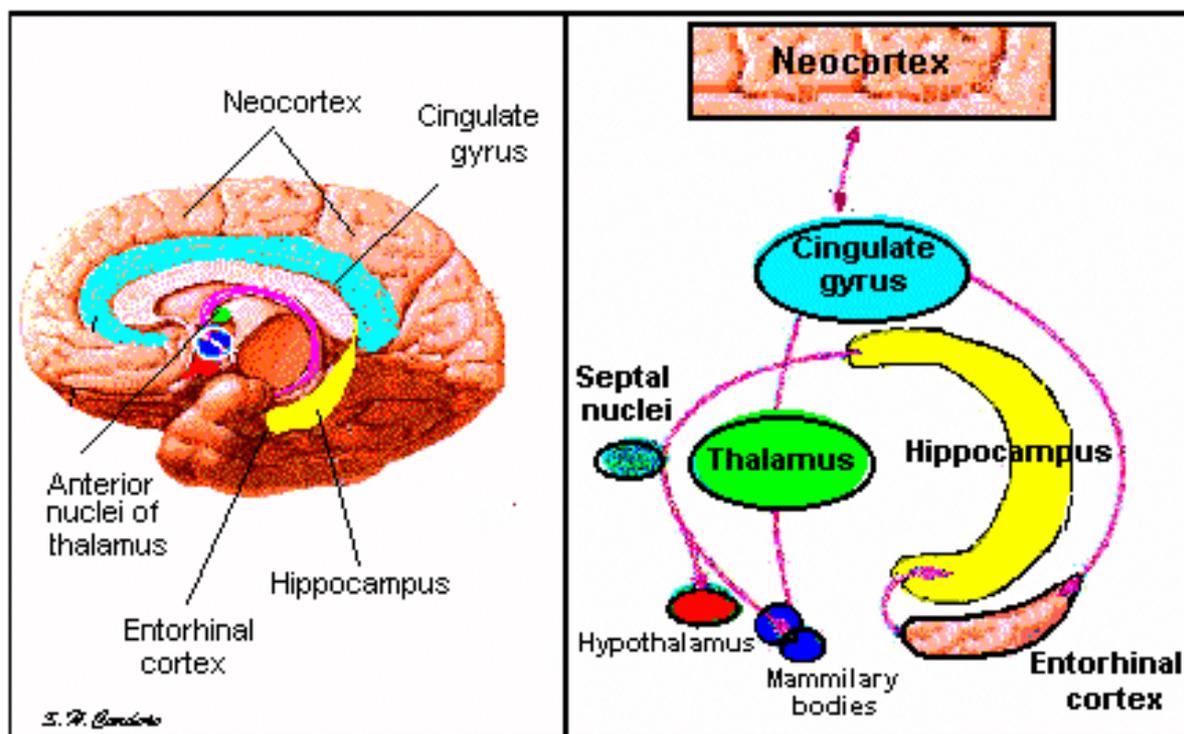
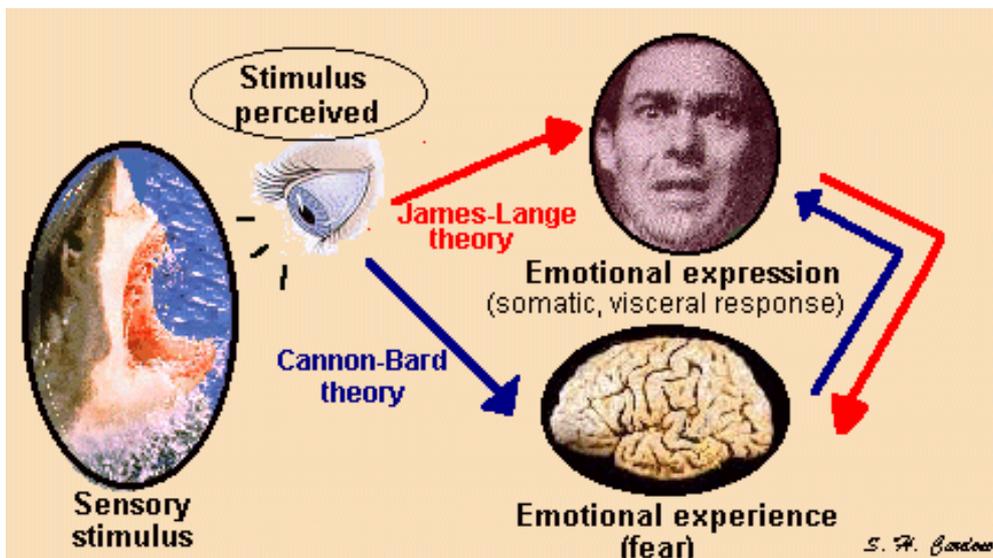


Cerveau primitif: archéopallium
Instinct / agression

Les trois cerveaux humains

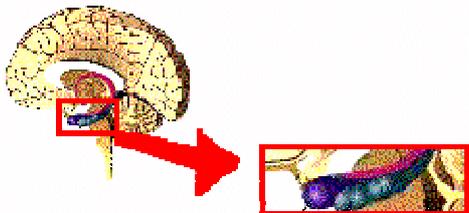
MacLean

Théories de l'émotion de James-Lange et Cannon-Bard



Cerveau émotionnel : système limbique

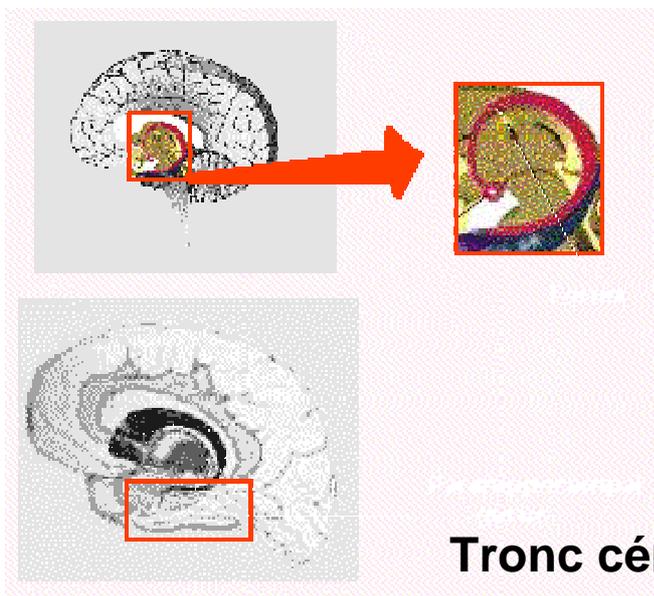
Amygdale et Hippocampe



Gyrus cingulaire

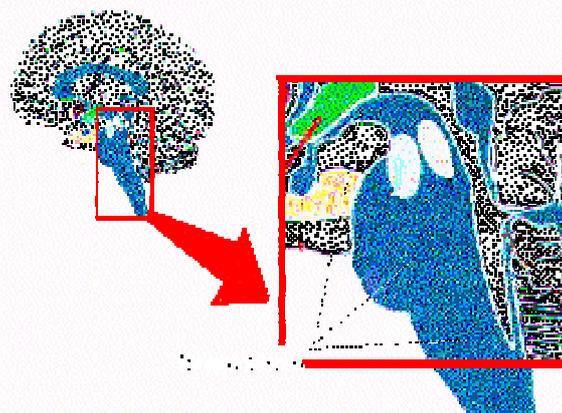
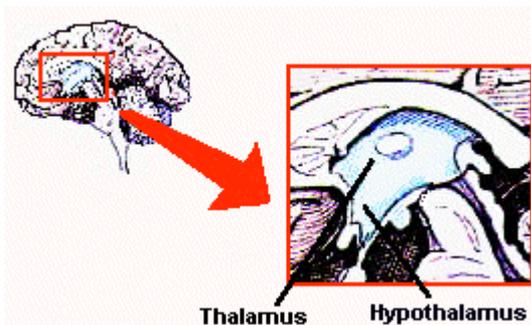


gyrus parahippocampal



Tronc cérébral

Thalamus et Hypothalamus



Formation réticulée ; locus coeruleus
Réactions émotionnelles (réponse réflexe;
vertébrés inférieurs)
Mésencéphale

Aire préfrontale



**Attention, concentration, réflexion,
planification, comportement moral**

L'être enchanté: l'art de se dire soi

Manifestations naturelles ou pathologiques de la voix et des émotions

Isabelle MARIE-BAILLY

ISABELLE : Pourriez d'abord me donner, les uns les autres, spontanément, des adjectifs, de timbres de voix, des timbres de voix que vous aimez d'abord, une voix est

PROPOSITIONS DES PARTICIPANTS REPRISES PAR ISABELLE :

cristalline.....chaude.....suave....aigue sensuelle

Vous pouvez essayer de le faire en même temps que vous dites l'adjectif :

profonde.....hystérique.....rauque.....envoûtante....rocailleuse....nasillarde....cassante

...étrange.....aigue.....joyeuse.....agressive...pointue.... « avé l'assent »....forte...posée.....

timide....mystérieuse...aphone.

Alors ça tombe très bien je vais vous faire entendre la voix d'une personne aphone. j'ai une consultation de phoniatrie, à l'hôpital, tous les mercredi matin, je m'installe à mon bureau et je vois des personnes qui très souvent ont des problèmes de voix. Voilà un premier exemple que je vais vous faire entendre...

(VOIX ENREGISTREE PENDANT UNE CONSULTATION PAR UNE PATIENTE° : « Soleil soleil pour mes vacances, soleil de plume au mois de mai, soleil de plomb quand vient juillet, entre les deux mon cœur balance, soleil de juin, est-ce que ma chance »...

ISABELLE : Cela faisait deux ans qu'elle parlait comme ça, cette petite dame. Est-ce que vous sentez la sensation que ça vous procure d'entendre cette voix-là ? Je vais vous faire réentendre et je vous engage à sentir la sensation que ça vous procure dans vos cordes vocales, c'est très communicatif. Vous sentez très bien que quand on entend quelqu'un qui se racle la gorge, toute la salle se racle la gorge. (MEME ENREGISTREMENT).

Quelle sensation vous avez eu à l'intérieur de vous ? Est-ce que vous avez une sensation physique...très fermée, qui ne peut pas sortir ? Ça serre, ça bloque. Pour que vous compreniez mieux, voici le spectrogramme qui enregistre et permet de « voir » la voix grâce à un petit logiciel.

(EXPLICATION PAR ISABELLE DU TRACE DE LA VOIX ENREGISTREE DE SA PATIENTE SUR L'ECRAN)

Les traces de voix que vous voyez se sont les quelques traces de voix mais il y en a très, très peu car les cordes vocales n'arrivent pas à s'accoler. Donc on ne voit pas la trace normale de la vibration cordale ; tout à l'heure on verra bien mieux ce qu'est la voix, comment elle fonctionne avec ses vibrations physiologiques normales. J'ai vu cette patiente à peu près tous les 15 jours ; à la 10^{ème} séance, à peu près sept mois après, je lui ai proposé des exercices de bâillement, des exercices différentsje vous les fait entendre :

(ECOUTE DU SON DU BAILLEMENT ET DES SONS DE PETITES BULLES D'AIR QU'ON LAISSE PASSER ENTRE LES CORDES VOCALES : ISABELLE PROPOSE A L'ASSISTANCE D'EXPERIMENTER CET EXERCICE. ELLE MONTRE SUR L'ECRAN LE TRACE DE CET EXERCICE QU'ELLE A FAIT FAIRE A SA PATIENTE. CELA PROVOQUE UN BAILLEMENT CHEZ LES PARTICIPANTS)

Voilà ça marche....avec le bâillement la voix revient parce que le larynx retrouve sa position basse et détendue alors que cette patiente empêchait ces cordes vocales de fonctionner avec un serrage de l'espace glottique au niveau des bandes ventriculaires, au dessus des cordes vocales qui normalement s'accolent et vibrent comme des lèvres.

Vous pouvez parler comme ça (VOIX TRES SERREE).Voilà là vous parlez avec vos bandes ventriculaires. C'est très utile ces bandes ventriculaires parce que lorsqu'il y a eu par exemple un cancer, quand un larynx a été obligé d'être opéré, on peut récupérer une voix, pas très sensuelle mais

existante. Elle parlait comme ça, c'était tout serré ; en prenant conscience de ce serrage, elle a pu récupérer sa voix et son rire aussi.

Cet exemple montre que la voix est bien liée à de l'émotion ; cette petite dame ne vivait pas des choses extraordinaires, mais elle en avait « plein là », elle avait plein de choses à dire qu'elle ne s'autorisait pas à dire. On a beaucoup fait d'exercices de ce type là et puis aussi évoqué toutes les histoires de famille...les trucs qu'on porte, qu'on se coltine tous, les uns aux autres, et pour elle ça avait pris tellement un caractère d'inhibition qu'elle avait développé une manifestation hystérique au niveau de sa voix.

Et ce qui est amusant c'est qu'elle niait cette réalité en disant « oh ! finalement, oui , oh ! vous en êtes vraiment sûre, oh ! moi j'en suis pas sûre que c'est ça, oh ! vraiment non, quand même c'est étonnant »

Elle a récupéré tout à fait sa voix, et elle a effectivement appris à gérer différemment toutes ses émotions et c'est une autre femme que j'ai vu petit à petit éclore. Une femme beaucoup plus ouverte capable de dire JE au lieu de penser à la place des autres, pour les autres. Elle a vraiment réussi à trouver un positionnement tout à fait différent.

CATHERINE : Quand je dis que pour l'émotion, il y avait un côté d'expression, là c'est la voix qui montre.

ISABELLE : Absolument sa voix disait « je vais mal »...elle avait sa manière à elle de prendre la parole. C'était le signal.

(ECOUTE ET VISUALISATION SUR ECRAN DE LA MEME PATIENTE APRES LE TRAVAIL D'ISABELLE :

« Pourvu qu'elle ne reparte pas, cette voix gentille » « Soleil soleil pour mes vacances Soleil de plume au mois de mai ... (je ne sais même plus lire)... « Soleil de plomb quand vient juillet et entre les deux, mon cœur balance, Soleil de juin est-ce ma chance »)

QUESTION D'UNE PARTICIPANTE : c'est la même personne ?

ISABELLE : Bien sur c'est elle

QUESTION D'UNE PARTICIPANTE : Combien de temps ?

ISABELLE : Ca c'était 7 mois à peu prèsc'est joli, n'est ce pas ?.

Voici un autre enregistrement, elle parle de sa voix d'avant.

ENREGISTREMENT: « Elle n' était pas aigue, mais elle était plus...comment on va dire, un ton au dessus. »

ISABELLE : Donc elle parle de sa voix d'avant et elle dit qu'elle retrouve une voix plus posée. D'ailleurs elle donne une sensation de quelqu'un « bien, voilà quoi, je suis là, c'est moi » ; c'est très agréable d'accompagner des gens comme ça.

INTERVENTION D'UNE PARTICIPANTE:s'agit-il d'un accompagnement psychologique ?

ISABELLE : nous avons effectivement évoqué beaucoup des situations, des évènements ; sur 1 h ¼ de temps de consultation, il y a une moitié d'entretiens et une autre moitié d'exercices. D'autres questions ?

CANDIDE : Oui j'ai une question. A un moment dans l'enregistrement de cette dame elle nous dit qu'elle est pas responsable...moi ça me pose la question du soin et particulièrement du soin en

phoniatrie. Qui est responsable et à quel moment cette démarche de réappropriation est aussi une réappropriation de la responsabilité de soi, face au monde aux autres et face à son histoire ?

ISABELLE : Jolie question n'est-ce pas ? C'est elle qui a décidé. Je veux dire qu'elle s'est effectivement réapproprié sa voix, moi je lui ai simplement donné « une possibilité de ». C'est vrai que c'est toujours troublant... parce que les gens viennent et exposent une demande très précise : Je veux retrouver ma voixoui mais laquelle... ?

CANDIDE : Peut être que la question de la voix est en « être » et en « avoir », c'est très pris au monde, la voix ; on peut fermer les yeux, pas les oreilles, il n'y a pas de clin d'oreille. Tout ce travail-là nécessite, obligatoirement de se poser, c'est-à-dire de voir qui je suis.

QUESTION D'UNE PARTICIPANTE : Est-ce qu'elle avait besoin de cette expérience justement physique d'entendre sa voix avant que ça fasse un déclic chez elle, donc par exemple en se raclant la gorge ou en riant ou en baillantest-ce qu'elle s'est rendue compte en fait qu'elle avait à ces moments-là de la voix ; est-ce qu'elle a fait le lien entre cette expérience-là et le savoir, en fait : j'ai une voix, elle ne veut pas sortir, mais elle est là.

ISABELLE : Oui bien sûr. Assez souvent effectivement, pendant les séances, les exercices souvent très ludiques où on fait appel à des réflexes, (comme le bâillement par exemple ou le rire), mais qui sont en même temps mus souvent par des émotions, amènent ce surgissement de la voix malgré soi. Les patients réalisent qu'ils ont une voix sans le savoir, elle leur échappe, elle surgit et très souvent les personnes sont assez étonnées et parfois même dans le déni. Elles se demandent comment elles en sont arrivées à faire surgir ce symptôme là, parce que c'est vrai que, pour elles c'est assez étonnant. Pendant très longtemps elle l'a dit : j'espère qu'elle va rester cette petite voix gentille. Pendant au moins 3 mois il a fallu que je la voie de façon régulière pour la rassurer, pour qu'elle se rassure. Je la vois tous les 6 mois maintenant.

INTERVENTION D'UNE PARTICIPANTE : moi j'ai une amie qui n'a plus de voix et quand elle me téléphone, ça me prend beaucoup d'énergie pour l'écouter. Est-ce qu'elle pourra s'en sortir toute seule ?

ISABELLE : Souvent c'est un appel à l'aide, c'est une manière de dire les choses.

INTERVENTION : C'est très fatigant pour les autres et pour elle aussi

ISABELLE : Mais c'est une manière à elle de dire : j'existe. Prenez le temps de m'écouter. Je vais vous faire écouter une autre voix :

(VOIX ENREGISTREE : LA PATIENTE D'ISABELLE : « Alors ça m'énerve quand je fini de repasser ah ! la la. ... Quand je suis en train de nettoyer et que j'ai fini et là j'ai pas fini c'est pas sec, on vient marcher dedans, alors là ça m'énerve je crie. »

ISABELLE : « Vous pouvez me monter comment vous criez »

LA PATIENTE D'ISABELLE (en criant) : Non tu passes pas là ça suffit »

ISABELLE : Voici une autre petite dame, vous reconnaissez d'où elle vient, ça s'entend à son timbre vocal. Elle est venue seulement deux fois ; cette jeune femme n'a plus de voix parce qu'elle le raconte bien, elle est submergée par sa vie de mère de famille nombreuse, 5 ou 6 enfants je crois, donc pas facile pour elle ; voilà beaucoup de fatigue vocale mais aussi on sent des émotions parce qu'elle n'a pas beaucoup de capacité de se dire entièrement, elle.

VOIX ENREGISTREE : « LA PATIENTE D'ISABELLE : Il a plu des mots ce matin qui sont tombés dans mon jardin, des mots très fous qui font la roue, des mots d'amour en vélo, des mots très doux, des mots pour vous et tout le jour dans le secret je vous en ferai des bouquets. »

Musicothérapie Expressions 45 - 6^{ème} séminaire Voix d'Orléans - 17 et 18 Mars 2007

ISABELLE : Voilà, c'est la même consultation : elle en train de lire un petit poème avec des mots d'amour, c'est un texte qu'elle découvre mais qu'elle a choisi quand même, et je ne sais pas si vous êtes sensible mais moi quand je l'entends parler de ces mots d'amour, j'entends une voix qui est beaucoup plus douce que précédemment ! C'est ce que disait Catherine tout à l'heure, il suffit d'évoquer. On est dans l'évocation du sourire, dans l'évocation de l'amour, dans l'évocation de la douceur et on s'offre de la douceur, on s'offre de l'espace.

Dès la 5^{ème} minute de la première consultation elle a pu, elle, se rendre compte qu'elle avait différentes manières de se mouvoir, de se gérer dans son rapport à sa voix.

Là c'est un petit exercice que je fais systématiquement c'est ce qu'on appelle la voix d'appel.

(VOIX ENREGISTREE DE LA PATIENTE (voix cassée criée) : « Kevin, Kevin , viens ici.

ISABELLE : on sent que vous n'êtes pas contente est-ce que vous pouvez simplement dire OUH OUH ; VOIX DE LA PATIENTE : OUH OUH

ISABELLE : Voilà, encore ! PLUSIEURS REPETITIONS DE LA PATIENTE)

ISABELLE : Cet exemple de la voix d'appel est très explicite aussi. Evidemment tous les petits enfants qui sont sots s'appellent Kévin et ça fait « K K ». Souvent, les enseignants le savent, pour appeler un enfant au loin ce n'est pas facile, on veut appeler, on est dans l'urgence et on serre, on se fait mal ; on ne va pas utiliser ses cordes vocales de manière la plus physiologique. Cela s'appelle le syndrome de persuasion,

Ex de voix d'appel « OH EH » Lorsque l'on est dans la forêt et qu'on imagine d'appeler dans l'espace ; vous avez entendu comme sa voix est jolie et bien timbrée ; elle ne serre plus.

On comprend mieux ce qu'on appelle les dysphonies fonctionnelles, c'est-à-dire qu'il n'y a rien de pathologique sur les cordes vocales, mais pour des raisons souvent de gestion d'émotions, gestion de soi par rapport à l'autre, l'image de soi, les rapport qu'on a par rapport à l'environnement, la façon dont on s'estime, peut être aussi, la bienveillance que l'on ne s'autorise pas vis-à-vis de soi, ne permet pas d'avoir une voix que l'on aime et qui nous convient. On se mène « à la dure » et notre voix l'est aussi. Dans la même consultation elle a pu entendre les différentes voix qu'elle avait. Ensuite je lui ai proposé une petite chanson parce qu'elle adorait chanter.

(VOIX ENREGISTREE DE LA PATIENTE : MMMMMM SORTES DE VOCALISES CORRIGEE PAR ISABELLE)

ISABELLE : Vous voyez qu'il n'y a plus de problèmes de voix. On a évoqué ses enfants, leur endormissement, plein de bonnes choses et puis on a commencé à chantonner ensemble.

Pour que vous compreniez ce qui se passe sur le spectrogramme : la première ligne que vous voyez, c'est la fondamentale c'est-à-dire que si vous faites MMMallez-y voilà vos cordes vocales vibrent et je mets ma croix ici et je lis combien, là en bas vous lisez 228 ça veut dire 220 vibrations, vous savez que le LA 440 c'est un LA du bas MMMM fondamental c'est la première harmonie, la LA octave et puis ça c'est la 3^{ème} harmonie et c'est la 4^{ème}, en sachant que vous voyez il peut y avoir jusqu'à une dizaine 16 harmonies. Je vous montrerai après Qu'est-ce que c'est les harmoniques c'est donc le timbre de la voix. C'est ce qui nous permet de nous faire entendre de manière individuelle, pour chacun.

(VOIX ENREGISTREE DE LA PATIENTE QUI CHANTE UNE CHANSON : Pourquoi tu pars si loin d'ici, parce qu'ici j'ai tant besoin d'une amie...)

ISABELLE : Voilà je vais m'arrêter là, en vous faisant écouter ce dernier enregistrement.

(APPLAUDISSEMENTS et VOYELLES CHANTEES)

Musicothérapie Expressions 45 - 6^{ème} séminaire Voix d'Orléans - 17 et 18 Mars 2007

ISABELLE : D'accord, vous avez compris que l'on entend là les harmoniques, le timbre de la voix. Nous avons chacun notre voix avec sa couleur vocale, donnant une sensation suggestive en relation avec les émotions ; nous avons entendu ensemble des voix présentant une dysphonie ; vous êtes tous et toutes capables d'entendre comme moi, de dire si une personne a une voix normale ou pas.

CANDIDE : on est en prise directe avec l'imaginaire de la personne que l'on reçoit et la question que je me pose c'est : comment on fait pour faire miroir ? Ssi on est en face de l'imaginaire de l'autre, c'est qu'on fait miroir.

Comment fait-on pour gérer cette dynamique de miroir, quand il s'agirait de la voix qui est quelque chose de très conceptuel ? Ca doit être drôlement compliqué...

ISABELLE : Oui, en effet. Si vous percevez un petit peu comment je fonctionne, c'est beaucoup avec le plaisir, beaucoup avec le laisser faire, le laisser venir...

Enfin, la personne qui s'installe en face de moi, en consultation normale, se retrouve à côté de moi (je passe de l'autre côté du bureau), et très vite, elle se prend en charge en fait tout simplement. Ce n'est pas plus compliqué que ça. Elle a vite compris que je n'avais aucun pouvoir entre guillemets et qu'elle savait tout. D'ailleurs elle s'en rend assez vite compte avec quelques petits exercices tout simple ; ce n'est pas toujours aussi simple que dans la démonstration que j'ai fait ; je crois que tout viens de la manière particulière dont j'investis ma condition de professionnel de soin comme essentiellement un accompagnement.

Je donne des cours de chant, et quand je travaille en musicothérapie c'est pareil, je crois que le plus important pour nous qui sommes en lien avec d'autres personnes qui nous adressent des demandes, c'est de la leur retourner et de leur permettre de se la poser à eux directement.

Isabelle termine ici sa prestation

Il s'engage alors une table ronde d'une demi heure sur le thème de « Identité vocale et représentation sociale » animé par Sylvie ZISERMAN

Table ronde

« Identité vocale et représentation sociale »

animée par Sylvie ZISERMANN

avec tous les intervenants
et stagiaires professionnels de la voix

ISABELLE : Ainsi nous abordons le thème de l'identité sociale, par rapport à la voix professionnelle, par rapport à qui nous sommes chacun d'entre nous :

Musicothérapie Expressions 45 - 6^{ème} séminaire Voix d'Orléans - 17 et 18 Mars 2007

Que disons-nous de ce que nous sommes avec notre voix, qu'est-ce que nous dévoilons, qu'est-ce que nous ne dévoilons pas, qu'est-ce que nous gardons bien pour nous.

Merci de vous présenter, au préalable.

INTERVENANTE : Je suis Sylvie ZISERMANN, orthophoniste et je chante depuis de nombreuses années.

INTERVENANTE : Je suis Anne ROUQUETTE je viens de Toulouse, je suis praticienne de l'écoute

INTERVENANTE : Je m'appelle Muriel MARLIERE, je viens de Clermont Ferrand et j'aurai aussi envie de partager autour de l'écoute et de la voix tout à l'heure.

INTERVENANT : Je suis Michel DIETRICH je suis psychanalyste et compositeur. [Il est désigné comme le CANDIDE du Séminaire]

INTERVENANTE : Je suis Catherine DUMONT-CORET je suis médecin mais surtout fascia thérapeute, en technique manuelle, je vous en parlerai un peu plus.

INTERVENANT : Bonjour moi je suis Sylvain GUPAUD je prépare un diplôme pour être pédagogue en Arts Martial sensoriel. Je chante dans une chorale Gospel.

PARTICIPANTE : Je suis Jocelyne VINCENT, je suis orthophoniste, j'ai chanté, je chante, la voix m'intéresse, pour mon plaisir et professionnellement. Je vais essayer d'aider des jeunes déficients mentaux en grande difficulté de communication, d'entre en communication par le voix par des jeux de voix donc aujourd'hui je venais trouver quelque chose qui pourrait m'aider à avancer dans ce projet.

PARTICIPANTE : Je suis Marianne KAHLER, je suis orthophoniste. J'ai fait de la rééducation mais uniquement dans les cas graves et aussi avec du succès. Mais c'est vrai que c'est comme si j'avais, en quelque sorte, un peu clos ma vie de musicienne ; je me suis passionnée pour l'orthophonie et en même temps je me suis toujours dit que c'est là un merveilleux lien à faire entre la musique, le chant, la danse, l'orthophonie ...c'est comme si je me privais de quelque chose où je pourrais trouver ma voix beaucoup plus que dans les dyslexies de toutes sortes.

ISABELLE : Ca veut bien dire que ce n'est pas rien du tout que de décider quelle voie on choisit. Quand tout à l'heure Michel m'interrogeait en me disant : « ton pouvoir, qu'est ce que tu en fait ? »

Dans notre fonction de soignant, nous sommes bien supposés « pouvoir », supposés « savoir », c'est vrai que ce n'est pas rien que de se poser comme cette espèce d'Alchimiste, d'apprenti sorcier qui dit « je suis là pour éventuellement vous aider à retrouver votre voix.

SYLVIE : C'est vrai qu'il y a des inquiétudes, moi je me rappelle des premières rééducations que j'ai faites avec des personnes qui avaient une voix généralement très grave, où il n'y avait vraiment pas beaucoup d'harmoniques aigues et qui étaient inquiètes sur le fait de changer de voix. Je leur disais « il ne s'agit pas de vous faire parler comme ça » [VOIX AIGUE]. C'est vrai que c'est un peu étrange de modifier le timbre même si c'est la voix de la personne, ça va lui permettre de parler sans se fatiguer et de façon efficace. C'est un peu les inquiétudes qu'ont certaines personnes qu'on leur plaque un peu une voix, comme s'il y avait une voix standard alors que ce n'est pas ça du tout.

AUTRE ORTHOPHONISTE : Moi j'ajouterai aussi que quelquefois leur demande n'est pas aussi évidente que ça. Quand les personnes viennent nous voir, il y a une demande mais aussi une

pathologie, un trouble vocal et il y a à la fois une demande : « Qu'est-ce que je peux faire pour... » et aussi un symptôme, qui est là présent et ce n'est pas par hasard. Il me semble que quelquefois la demande peut être ambivalente. Le fait justement d'avoir un savoir, entre guillemets, mais de leur laisser entendre que c'est eux qui ont un savoir et un avoir, est la seule chose qu'on puisse faire pour les aider. La voix c'est eux qui l'ont et ils en font ce qu'ils veulent à la limite. Leur dire par exemple : « Voilà, si vous voulez, vous pouvez essayer ça, faire ce son, respirer comme ça », ce n'est qu'une proposition. Je pense que s'il y avait une imposition cela ne fonctionnerait pas du tout parce que ce serait quelque chose de trop directif. Le risque de piquer un symptôme et de le faire passer sur autre chose.

AUTRE ORTHOPHONISTE: Ceci dit quand les patients viennent nous voir et qu'il ont des troubles vocaux il sont aussi souvent en souffrance.

REPONSE : Oui il y a les deux.

AUTRE ORTHOPHONISTE : Moi j'ai vu souvent les gens qui avaient besoin de leur voix pour leur métier. Là récemment, c'était 2 femmes et c'était assez amusant, parce que je les ai eu en même temps. Elles travaillaient dans le commerce toutes les 2. L'une dans un commerce de plantes et c'était surtout des personnes âgées qui venaient acheter les plantes et dans les courants d'air. Et l'autre c'était une jeune femme qui travaillait chez Damart et donc aussi avec des personnes âgées. Cela les obligeait à parler fort tout les deux et elles étaient aphones à cause de leur métier. Pour les enseignants, évidemment c'est encore autre chose....

PARTICIPANTE : On n'a pas besoin de parler fort avec les personnes âgées. Je suis infirmière et j'ai beaucoup de personnes âgées parmi mes patients. Je ne leur parle jamais fort, en revanche j'articule et j'attends qu'elles aient compris le message.

AUTRE ORTHOPHONISTE : Tu modules aussi ta voix sans doute

REPONSE : C'est différent par ce que en tant qu'infirmière tu es face à face avec la personne, là dans un magasin ce n'est pas la même situation.

AUTRE ORTHOPHONISTE : Pour reprendre l'exemple de l'enseignant qui parle fort, avec ce public là, plus on baisse la voix mieux cela permet de retenir l'attention. C'est ce que j'ai expérimenté dans certains cas.

REPONSE : En classe oui, je suis d'accord, mais dans certains cas, les enseignants sont obligés de faire porter la voix, par exemple dans la cour, en animant du sport ou dans des situations similaires.

CANDIDE : C'est très conceptuel la manière de porter sa voix c'est-à-dire qu'on permet à l'autre d'aller un peu vers soi ; on ouvre un espace transitionnel où il peut lui-même tendre l'oreille, faire un effort pour se mettre en tension pour entendre, se mobiliser comme on dit maintenant. C'est une démarche qu'on peut pointer comme une appartenance. Si on arrive vers quelqu'un dont on suppose qu'elle entend mal, et qu'on lui parle tout de suite fort, on lui coupe tout velléité de tendre l'oreille. Ce n'est pas la même chose que dans la cour de récréation.

INTERVENANTE : Oui et puis de toutes façons il y a des personnes de 80 ans qui entendent pratiquement normalement et des personnes de 70 ans qui ont déjà une baisse à laquelle il faut s'adapter bien sûr.

PARTICIPANTE : Je suis conteuse et dans le cadre du conte, j'aimerais bien savoir comment solliciter l'écoute, ça rejoint un peu le fait d'amener les gens à prêter l'oreille, à s'intéresser à l'histoire alors qu'ils viennent d'un monde où tout va très vite.

CANDIDE : De façon abrupte je dirai qu'il faut beaucoup moduler la voix mais je n'ai pas d'expérience du conte.

AUTRE PARTICIPANTE : Je suis apprenti conteuse et je travaille beaucoup sur la tonalité de la voix, de façon à faire passer plus d'émotion, d'attirer l'attention, de captiver l'auditoire. Faire passer les émotions à travers moi plutôt que de forcer ma voix.

CANDIDE : Ce qui m'apparaît c'est que l'écoute est aussi un phénomène sélectif et ce n'est pas seulement une capacité auditive, c'est un phénomène où s'opère tout un tri. Il me revient en mémoire un monsieur avec qui j'avais travaillé pendant plusieurs années, qui était schizophrène et quelque fois je ne savais plus comment lui parler parce qu'il n'entendait pas ce que je lui disais et un jour, la main sur la poignée de la porte il me dit : « Michel je t'entends respirer. » et ce n'était pas une figure de style, il m'avait effectivement entendu respirerde difficultés certainement à lui parler.

MICHEL : Ce qui est surprenant aussi quand je vous entends tous parler, c'est le volume réduit que vous utilisez parce que vous parlez à celui qui est en face de vous. Théoriquement vous devriez parler pour l'ensemble puisque nous sommes tous dans un lieu ouvert.

INTERVENANTS DIVERSES : L'acoustique est bonne de ce côté-ci.

MICHEL : C'est une question de comportement. On se rend compte en fait que parler à plusieurs personnes qu'on ne voit pas ou qu'on ne connaît pas, c'est beaucoup plus difficile que le colloque singulier. Excepté Isabelle, qui a une voix qui porte un peu plus, même les orthophonistes sont seule à seule avec quelqu'un et ça transparait.

SYLVIE : C'est tout à fait vrai, il n'y a que dans le cadre du séminaire, une fois par an que j'ai l'occasion pratiquement de m'adresser à un groupe effectivement, sinon j'ai une pratique quotidienne de relation « duelle ».

SYLVAIN : Ce que vous avez dit touche aussi l'intime de votre problème professionnel et puis après ce sont des recherches personnelles. On ne parle pas fort à quelqu'un de quelque chose d'intime.

SYLVIE : Ce qui fausse aussi c'est le micro. Sans micro, j'élève ma voix naturellement et j'essaye de m'adresser à tout le monde. Tandis que devant le micro je me sens enfermée. C'est très pratique je ne veux pas être contre

GERARD : En fait il n'a quasiment pas été utilisé, on sent que vous n'avez pas l'habitude de cet outil.

SYLVIE : Franchement j'ai la sensation qu'en parlant presque normalement, tout le monde entend. Là je ne parle pas très fort....

GERARD : Ca dépend des moments : même Michel parlait en tête à tête et je sais que certaines personnes n'ont rien entendu de ce qu'il disait. Moi je ne pouvais rien faire à ce moment-là. J'essaie de vous faire penser que le micro peut être un outil intéressant.

PARTICIPANTE : Là vous n'avez pas de micro et je vous entends très bien

AUTRE PARTICIPANTE : Mais vous êtes face à face

GERARD : Je fais l'effort de parler clairement mais je sais qu'il y a un espace ici

CLOWN : Il y a quelque chose que Isabelle m'a appris, c'est que la voix remplit l'espace partout.

MICHEL : Et bien, maintenant, nous allons écouter Sylvain GUIPAUD pour son intervention.

Gestion de l'émotion et de l'expression vocale dans le quotidien:

la voix du corps, comment se dire soi ?

M. Marlière : communication psycho-affective et langage
B. de Saint Chaffray : La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre
S. Guipaud : Art Martial Sensoriel

Art Martial Sensoriel

Sylvain GUIPAUD

SYLVAIN : Mon objectif est de vous présenter l'art martial sensoriel qui est une méthode de somato-psycho- pédagogie et je suis en train d'étudier ce que le corps peut amener à la voix. Je comptais faire un exposé théorique pour commencer, mais en fait, on va faire quelque chose de plus pratique. Et donc nous allons faire un petit atelier d'art martial sensoriel dans les conditions où nous sommes actuellement, tout simplement. Catherine va participer en même temps que moi. Nous verrons comment intégrer les clowns à ce travail. Il faudrait vous faire de la place surtout si vous êtes un peu serrés. Faire de la place au niveau des pieds, enlever ce que vous avez mis sur vos genoux, vous pouvez vous mettre pieds nus ou en chaussettes

CLOWN : Les clowns, remontez car voici un Monsieur qui tue les clowns

SYLVAIN : Nous allons commencer assis dans un premier temps. Je m'adapte au lieu que nous avons ici. En ce qui concerne les clowns, je vous propose de faire l'exercice avec nous et une fois que vous serez bien intégrés, vous pourrez intervenir si vous le souhaitez. Pour les participants : essayer d'occuper tout l'espace sans vous coller trop les uns aux autres. Dans un premier temps, je vais vous demander de fermer les yeux [et nous allons écouter le silence avec les pieds à plat au sol. Prenez conscience de vos pieds qui sont à bien plat au sol. Il faut essayer de se baigner de silence. Laissez de côté toutes les idées, comme si on diluait tout ce qui a été dit avant. Lâcher un peu la tête, les pensées, les épaules, les bras comme si quelque chose se déposait à l'endroit où vous êtes assis, jusque dans les pieds. Vous essayer de prendre des sons qui vous parviennent le plus simplement possible.

Tout baigne dans le silence. Maintenant, rapprochez le menton du sternum très lentement, puis vous remontez la tête très lentement et quand la tête est droite, essayez de trouver par des balancements droit – gauche, votre équilibre, votre VRAI équilibre. Droite – Gauche puis Avant – Arrière, faites quelque chose de fluide, comme s'il y avait quelque chose en vous qui se centrerait, notamment grâce aux appuis que vous avez, en étant assis et en ayant les pieds au sol. Une fois que vous avez trouvé votre équilibre, arrêtez vous et rebasculez la tête en avant, toujours le menton s'approchant du sternum et là l'intention c'est d'amener votre poids de présence au niveau des mains qui sont, soit à côté de vous, soit posées sur les genoux ou sur les cuisses.

Maintenant pousser les mains vers le bas pour vous aider à remonter la tête. Le menton s'éloigne alors du sternum et peut être que la gorge s'ouvre vers l'avant avec tout le système phonatoire. De nouveau votre tête repart vers l'avant et là ce sont les vertèbres cervicales qui vont vers l'arrière et qui s'ouvrent, qui respirent. Le poids de la tête entraîne le haut du dos, puis en même temps que le haut du dos, tout le poids du corps, les os et sang et toute votre présence encore plus bas.

Tout ce poids descend jusque dans les pieds sans jeter le corps en avant puis, une fois en bas, vous appuyez sur les pieds et vous faites remonter le corps, qui se déroule lentement : la colonne vertébrale, le thorax s'ouvrent et respirent puis c'est la gorge qui respire aussi. Puis la tête repart de nouveau en avant et enrôle les vertèbres cervicales avec de plus en plus d'épaisseur de poids]. La tête enrôle le haut du dos puis le bas du dos et tout ce poids se retrouve dans vos appuis assis et au sol

Et maintenant la remontée va se faire juste avec la pensée, l'intention de pousser les pieds dans le sol. On déroule donc le dos, le bas du dos d'abord puis le haut du dos puis la tête avec l'ouverture de la gorge et tout le système phonatoire. Vous revenez doucement en position de départ, ou position neutre

Maintenant on va rajouter les bras et pour ce faire, on va ouvrir les yeux. Avec le travail des membres supérieurs, ce sont eux qui vont entraîner le corps, c'est dans cette optique qu'il faut faire l'exercice. Ainsi les mains sont ouvertes ou semi ouvertes et tournent vers l'intérieur la tête et les cervicales accompagnent en même temps ce mouvement des mains. Puis les mains s'ouvrent à

nouveau et la tête accompagne également ce mouvement. même mouvement que précédemment : les mains sont vers l'intérieur, la tête accompagne et les coudes s'ouvrent sur le coté en emmenant le haut du dos pour retour des coudes qui accompagnent toujours le haut de dos puis ouverture des mains qui accompagnent les cervicales et la tête en dernier. Puis de nouveau, les mains s'orientent vers l'intérieur qui accompagnent le tête, puis les coudes s'ouvrent et accompagnent le haut du dos jusqu'en bas du dos.]. Peut être que les genoux se rapprochent l'un vers l'autre, puis vous poussez au niveau des pieds et là c'est une grande ouverture avec les bras qui montent vers le haut. Avez-vous des réactions à formuler, des choses à dire ?

CATHERINE : est-ce que vous sentez ce qui se passe dans votre corps ? C'est surtout cela qui est intéressant de percevoir à l'intérieur de son corps.

SYLVAIN : Au niveau émotionnel, est-ce que cela dégage quelque chose ? Est-ce qu'au niveau stabilité, au niveau des pieds, vous percevez un gain par rapport à tout à l'heure ?

Y a-t-il une différence ?

Nous allons nous mettre debout et nous allons travailler à 2. Je vais vous proposer de vous lever à partir de vos pieds et on va essayer de ne pas faire parler les habitudes émotionnelles et de ne pas faire comme d'habitude. On va reprendre cet enroulement de la colonne vertébrale avec le poids du corps vers le bas et les pieds vont juste pousser pour aider le corps à se lever. Cela va donner ceci en direct, je vous montre en faisant le geste rapidement mais vous, vous allez essayer de le faire à votre rythme. Donc il y a tout le poids qui entraîne vers le bas puis on arrive à un point de déséquilibre et ce sont les pieds qui font remonter tout le corps en déroulant la colonne vertébrale.

CATHERINE : Ce qui sera intéressant pour vous de bien repérer c'est effectivement le mouvement vers le haut mais aussi un mouvement vers l'avant c'est-à-dire que le bassin va basculer vers l'avant. Je vous donne juste l'info pour que vous posiez votre attention dessus.

SYLVAIN : Prenez votre temps pour bien ressentir et en même temps il faut que le mouvement soit fluide. Le mouvement peut s'accompagner de l'ouverture des bras si c'est possible pour vous.

On va travailler 2 par 2 et je vous propose de trouver un partenaire. Les personnes qui sont sur la 1^{ère} marche, vous pouvez descendre juste là pour avoir un peu plus de place. En silence si possible, même si vous parlez essayez d'écouter le silence, la voix se fond dans le silence. On se met face à face, vous fermez les yeux et vous vous reposez.

CATHERINE : On va reprendre comme tout à l'heure quand on était assis, les appuis dans le sol. On a un peu moins de surface au sol, puisqu'il n'y a plus que la plante des pieds qui touchent par terre. On se balance à Droite puis à Gauche pour obtenir la même stabilité à Droite comme à Gauche puis on va aller explorer les mouvement Avant – Arrière. On va se laisser glisser en Avant sans se mettre en danger, donc juste un tout petit peu, laissez glissez le bassin vers l'avant. Ce n'est pas la tête qui s'approche de la tête de l'autre c'est le bassin, et on essaye d'être stable, on ne va pas trop loin puis on repart vers l'Arrière de la même façon, toujours sans se mettre en danger et sans aller trop loin . On ne bouge plus puis ensuite on revient au point neutre.

Maintenant, vous allez mettre les mains face à face, pour le moment sans se toucher et on va refaire le même mouvement vers l'avant. Donc on s'approche et on se laisse glisser vers la personne en face, toujours les pieds bien ancrés au sol. D'avoir un partenaire en face de soi donne une stabilité et donc on peut se rendre compte que l'autre nous construit ; tout à l'heure vous étiez très peu stable vers l'avant et vous pouvez sentir que vous avez la stabilité. On lâche les mains du partenaire pour aller vers l'arrière alors on les lâche mais on ne les lâche pas vraiment on est toujours avec lui

SYLVAIN : L'important est de rester en contact, de sentir la personne qui est en face de vous.

CATHERINE : On revient vers l'avant et à nouveau on va prendre contact, que nous appelons dans une résistance élastique, je ne sais pas si cela vous parle c'est vraiment quelque chose de non prédominant, on ne va pas chercher à pousser l'autre, c'est vraiment une rencontre et même temps l'autre nous construit puisqu'il nous aide à nous stabiliser. Il y a une certaine consistance dans cette relation à deux. Top. Est-ce que quelqu'un veut partager peut-être ce qu'il était justement en train de partager avec son partenaire ? Est-ce que là en terme de gain bien sûr, il y a des choses qui sont différentes dans votre perception et dans la perception de vous-même ?

SYLVAIN : est-ce que cela vous fait du bien ?

REPONSES DIVERSES DES PARTICIPANTS : Oui – ça fait du bien ; Ce que j'apprécie beaucoup dans cette pratique-là car j'ai la chance de connaître et de pouvoir pratiquer avec des amis et collègues cette technique sensorielle, c'est l'expérience de la lenteur qui m'apporte beaucoup de globalité et c'est cela qui me nourrit et me fait du bien.

CATHERINE : Y a-t-il un mot qui vous vient après cette pratique.

REPONSE : Sommeil

CATHERINE : Ca te fatigue ?

REPONSE : Non c'est quelque chose qui apaise, qui régénère comme un état de sommeil

CATHERINE : En fait, là tu as dormi 2 heures

REPONSE : peut-être pas

CATHERINE : non, une sieste c'est 20 minutes ça marche

PARTICIPANTES : Ancrage – Equilibre – Oubli - Plus de pensées –

CATHERINE : Plus de pensées, ça c'est intéressant.

CANDIDE : C'est quelque chose que je rejoins de ma place de Candide, c'est très difficile d'être Candide de ce qui vient de se passer. C'est même franchement impossible disons-le carrément. Comme le langage accompagne le corps de manière performative c'est très difficile à questionner pour deux raisons la première est que ce qui est produit pour chacun est certainement singulier, je ne passe pas par le champ spéculaire, je ne vois pas ce qui se passe ; je ne peux même pas le supputer, et la deuxième chose c'est que l'expérience corporelle que ça suppose est quelque chose qui échappe à une pensée externe, c'est-à-dire à un regard qui pourrait décomposer ce qui se passe.

CATHERINE : Là, on demande plus de penser avec la tête mais avec le corps. C'est votre corps qui vous apprend. Par contre il y a un moment où la relation à deux et c'est un peu plus spécifique de

l'art martial sensoriel que de la somato psycho pédagogie dont est né l'art martial sensoriel, c'est justement cette relation à deux. De cette relation à deux, tu as pu quand même sentir justement que de l'autre tu apprenais quelque chose. Tu apprends quelque chose sur toi mais.....j'ai trouvé cela très net : quand vous alliez en avant cela ne restait pas quand je vous disais d'être stable sur la position avant il n'y en avait pas beaucoup qui y était. Alors que dès que vous étiez avec l'autre, cet autre vous construit, il comble ce que nous on appelle une faille. L'autre vous rassure vous apporte la sécurité et la confiance et cela est possible dans la prédominance à deux : ce n'est pas « je te pousse pour que tu tombes » c'est vraiment « je suis là pour qu'on se construise ensemble ».

SYLVAIN : Ca illustre ce qui a été dit avant : chacun est responsable de sa voix et de sa pathologie, c'est à mon avis, ça construit et c'est positif une fois que s'est installée en nous notre propre stabilité. Notre propre équilibre qui est ce qu'il est aujourd'hui, c'est avec ça que l'on va rencontrer l'autre avec ce que l'on est, cet ancrage ; c'est là où ça va être constructif en terme de gain positif. On n'y laisse pas notre équilibre.

INTERVENANTE : Ce qui est intéressant c'est que tu aies préféré l'expérience à la théorie. C'est plus constructif de faire quelque chose comme ça. Non pas que je sois contre la théorie, mais on a senti des trucs ; c'est très complémentaire et là on avait peu de temps et c'était bien de faire ce choix là.

SYLVAIN : Oui je le préférerais aussi. Merci.

J'ai une question à poser à celui qui pose des questions. En art martial sensoriel, on travaille aussi la partie sensorielle que l'on a vécue là qui est l'observation de ses sensations à partir des mouvements du corps ; il y a aussi l'aspect martial où quand il y a quelque chose qui arrive, on absorbe et après il y a toujours un retour, une propulsion. Par rapport à ta remarque que je trouve judicieuse, est-ce que toi, tu as ressenti quelque chose, par rapport à ce travail-là ?

CANDIDE : La seule question que j'ai réussi à me poser, en y réfléchissant c'est l'usage qui est fait du mot « glisser » que vous avez utilisé tout les deux. J'aimerais bien qu'on l'éclaire.

CATHERINE : Je pense qu'il est fait pour être vécu et non pas disséqué. L'intérêt de ce mot-là justement c'est que ça va nous mettre dans du sensoriel, dans la sensation du glisser et non pas dans « j'avance ». Là tu glisses ; il est juste à vivre le mot ; il n'est pas à disséquer, surtout pas.

SYLVAIN : on n'avance pas, on glisse.

CATHERINE : Ca c'est l'esquive.

MICHEL : Ce qu'on a fait, ça illustre une approche plus large énorme ; ça se différencie en quoi d'autres techniques comme le Qi Gong ou le Tai Chi. On fait un peu les mêmes exercices et là, ça tend vers quoi ?

SYLVAIN : Ce qu'il y a à mon avis en plus, par rapport aux autres arts martiaux et au Qi Gong que j'ai aussi pratiqué et qui est lent également, c'est une lenteur avec la notion de « glissée », quelque chose qui vient de la matière, quelque chose de fluide.

CATHERINE : C'est vraiment l'écoute de ton corps. Le rythme, le tempo va être donné de l'intérieur et non pas « je change de posture parce que j'ai décidé de changer de posture » C'est mon corps qui me donne l'information. Et ça, je ne sais pas si c'est présent dans le Tai Chi.

MICHEL : L'art martial sensoriel se pratique à deux ?

CATHERINE : Seul ou à deux comme on veut.

SYLVAIN : Dans le sensoriel on observe ses sensations et la partie martiale va mettre à l'épreuve ses sensations, son équilibre, ses appuis avec une mise en situation avec une autre personne qui va nous renvoyer de façon bienveillante, sans jugement ni prédominance, notre état puisqu'elle va s'adapter à notre état et nous on va s'adapter à son état. Il y a une réciprocité.

CATHERINE : Dans ce que je disais de ce mouvement qu'on écoute du corps, je ne sais pas si en Tai Chi il y a vraiment cette écoute d'un mouvement. Ce n'est pas mon intention de mouvement c'est quelque chose qui vient du dedans que j'écoute.

MICHEL : C'est plus personnel que codé. Le rythme c'est le sien

INTERVENANTE : C'est physiologique.

CATHERINE : C'est physiologique mais c'est un rythme universel, le tempo est universel. Si on est à la bonne lenteur la lenteur sensorielle est la même chez tout le monde. On a ce rythme de base qui est lent ; seulement on l'a perdu on va à 300 km/h dans la vie et on a perdu ce rythme-là. Vous sentez bien que quand vous vous posez dans ce rythme, il y a quelque chose que vous retrouvez de vous, quand vous parlez d'ancrage quand vous parlez d'équilibre, de stabilité, vous reprenez des petits morceaux de vous. Et cela vous l'avez par ce rythme qui est notre rythme.

MICHEL : C'est très caché chez certains.

CATHERINE : Le problème c'est qu'on l'a perdu. On n'a pas l'info déjà et avec tous nos blocages on a va mettre du temps à retrouver ce rythme lent sensoriel en nous. Dany Bois, le fondateur de cette méthode, qui est un chercheur permanent et qui travaille avec toute une équipe de professeurs, remarque que on a ce rythme en nous.

SYLVAIN : Par rapport à l'émotion quand on travaille sur le silence et la lenteur d'abord à l'extérieur pour la vivre ensuite à l'intérieur. Et le jour où on rencontre un serpent ou une araignée ou un clown on a une lenteur intérieure. Par rapport à l'émotion suscitée par l'effet stressant par exemple les chaussures rouges, il y a quelque fois une réponse immédiate en collant à l'évènement. Il n'y a pas ce temps espace qui permet de prendre du recul par rapport à l'évènement et proposer une réponse adaptée, c'est-à-dire qu'il y a une pédagogie de l'observation, on observe dans un lieu stable (on commence la stabilité par les pieds) pour terminer par une réponse adaptée. On peut dire par exemple « Au secours » d'une façon adaptée c'est-à-dire qu'il n'y a pas tous les stress dont on a parlé tout à l'heure qui bloquent

CANDIDE : Par rapport à ce caractère universel du rythme lenteur que tu développes, je voudrais savoir comment tu le conçois ? Est-ce que c'est quelque chose qui est le reflet d'une endogénéité finalement dans quelle temporalité tu conçois ce caractère universel.

CATHERINE : C'est en nous.

CANDIDE : C'est en nous, donc quelque chose d'une endogénéité.

SYLVAIN : C'est ça et aussi c'est un travail quotidien et d'observation et de bilan. Parler, dire de que l'on a ressenti.

CANDIDE : Ma question de l'endogénéité rejoint quelque chose de l'observation des petits bébés. Notamment Ester « VICK » qui a fait des choses formidables et qui arrive à mettre en tension des rythmes de mouvement chez un bébé et chez un autre. C'est très subtil et ça demande de beaucoup travailler et d'être beaucoup présent avec les bébés et qui finalement arrive à déceler un trouble dans le rythme de ces mouvements.

CATHERINE : Je ne connais pas ce travail et donc je ne peux pas répondre à ta question.

PARTICIPANTE : est-ce que je peux apporter un témoignage par rapport à cette lenteur. C'est une méthode qui a été conçue en différent temps et au départ ça s'appelait la fascia thérapie. Je pratique cette technique-là depuis les années et en tant que patiente je suis traitée en fascia thérapie. C'est une thérapie manuelle et quand on a cette expérience-là on comprend tout de suite. On est en train de parler de la lenteur c'est encore une autre approche qu'a développé Dany BOIS, c'est peut-être la 3^o ou 4^o démarche qu'il a développé mais donc le mouvement est présent dans les fascia et dans tout le corps. Cette lenteur-là je la ressens dans ma peau, dans mes os. C'est vraiment un vécu.

CATHERINE : Effectivement, il y a un chirurgien qui s'est fait traité en fascia thérapie et il a fait je crois aussi des études de fascia et il a voulu expérimenter et voir si le fascia bougeait et au cours d'une opération il en a profité. Donc il a ouvert et il se trouvait en face du fascia grand dorsal. Bien sûr, il faut laisser le temps aux tissus de digérer le stress du coup de bistouri. Le chirurgien prend donc 10 minutes ou ¼ d'heure pour se poser et il a remarqué qu'effectivement le fascia avait un mouvement. Même Dany BOIS était étonné d'entendre ce témoignage-là. Donc effectivement ce mouvement il existe même quand on est sous anesthésie générale. Donc, que tu le ressentes dans ton corps, c'est normal.

PARTICIPANTE : Peux-tu expliquer ce que c'est le fascia ?

CATHERINE : les fascias sont en fait toutes les surfaces de recouvrement de glissement. Par exemple vous prenez un muscle, il est recouvert d'un fascia, c'est la gaine. Vous prenez le cœur, il est recouvert d'un fascia, c'est le péricarde. Les os aussi sont recouverts d'un fascia, c'est le périoste. C'est un des premiers éléments qui va réagir au stress après un choc : le fascia des vaisseaux qui va se contracter en premier puis les fascias de tout l'organisme. Vous le sentez quand vous recevez un choc physique ou psychologique à l'intérieur du corps ça se « racornit », comme si vous vous serriez dedans. C'est le fascia qui réagit. C'est pareil quand vous avez mal au crâne vous sentez que ça serre, c'est un fascia qu'on appelle la galéa que nous possédons tous. En thérapie manuelle, la galéa est quelque chose qu'on va aller travailler ainsi que tous les fascias des muscles des trapèzes. Vous avez tous les trapèzes tendus parce que vous n'êtes pas bien installés.

La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre

Muriel Marlière

MURIEL MARLIERE : est-ce que va comme ça ? Le retour est bon pour tout le monde ? C'est vrai que je n'ai pas trop la pratique d'un retour donc il faut que je m'habitue. J'ai beaucoup de chance parce que l'on a vécu un temps très sensoriel donc je vais essayer à la fois de parler et aussi de donner des temps où on peut expérimenter. Ce qui me vient là maintenant lorsque j'écoutais les interventions précédentes, on a parlé de l'écoute en fait, on a parlé de la voix et aussi l'écoute des émotions, l'écoute du corps donc je vais essayer d'avancer avec vous sur la genèse de l'écoute parce si on s'intéresse à la voix, bien sûr au commencement était le verbe, enfin on espère ou on le dit, en tous cas certains l'affirment mais il fallait bien une oreille pour l'écouter et un corps pour le résonner.

Donc, en s'intéressant à la voix puisque je chante aussi, j'aime l'expression verbale et vocale, je me suis posée la question de l'écoute comme certainement bon nombre d'entre vous. Par manque de temps et par choix je ne développerais pas l'audition, je pense que d'autres seraient bien mieux à même de le faire ici que moi, donc je ne parlerai pas vraiment de l'oreille comme telle mais plutôt du phénomène d'écoute qui est plutôt psycho affectivo bio etc, mais je le distingue de l'audition pure.

On a parlé des personnes âgées qui ont parfois encore de bonnes auditions et des personnes moins âgées qui ont une audition très performante mais on ne peut pas toujours dire qu'elles écoutent et donc on voit à peu près de quoi je veux parler. On s'interrogeait aussi sur ce qui était universel, ce qui est commun à tous, au delà de nos cultures, de notre éducation, notre langue etc et si on reprend nos développements tels que nous les avons tous vécus, on a à peu près passer tous ensemble la même période pour commencer notre existence dans un milieu intra utérin, on a à peu près tous fait 9 mois à quelques semaines près quelques jours près, donc ça, c'est une base commune et là on peut se demander déjà comment est-ce qu'on a commencé d'écouter puisque avant d'être des êtres parlants on était des êtres écoutant.

On a passé quelque temps à écouter dans un milieu qui n'est pas celui-ci, dans un milieu qui n'est pas aérien mais liquidien ou il n'y avait donc pas de phénomène de stéréo où c'est une écoute globale. Alors écoute est peut être un terme fort, on va dire une perception globale par tout le corps. Alors qu'est-ce qu'on a à écouter ? Et bien des rythmes qui sont universels aussi : rythme cardiaque les bruits et les rythmes intestinaux beaucoup de choses... (on a parlé des fascias) et puis on a quand même quelqu'un qui nous porte pendant quelques mois et c'est aussi une expérience commune à nous tous, qui est notre mère et pour la plupart d'entre nous c'est un être qui nous a parlé ou parlé et s'est exprimée pendant qu'elle nous portait.

On sait aujourd'hui, on reconnaît tous, qu'un fœtus entend perçoit, ressent. Il y a quelques années encore si on le disait on été taxé de ...clown, de quelqu'un de pas très sérieux parce qu'on n'était pas certain qu'il y avait vraiment de l'écoute possible. Aujourd'hui, tout le monde s'accorde à le dire. Boris CYRULNIK parle même de la voix maternelle en disant que c'est une caresse dans la chair et ça donne des frissons parfois et donc cette expérience d'écoute interne et intérieure, nous amène à s'interroger sur la pérennité et la présence de cette écoute.

Nous sommes fait de muscles de fascias, d'émotions de sentiments, de molécules mais nous sommes fait de liquide aussi.

Encore aujourd'hui j'ai une voix qui projette plus ou moins parce qu'effectivement c'est toujours émouvant de s'adresser à un auditoire, mais cette notion de projection n'est là que parce qu'il y a déjà une notion de diffusion et de résonance avec moi-même, si je ne fais (voix émise sur le souffle uniquement) [pas résonner mes cordes vocales mais que je vous parle comme ça je ne fais pas résonner mon corps et quelque part, ça vous manque et j'ai beaucoup aimé l'expérience que nous proposait Isabelle tout à l'heure, d'écouter une voix pour sentir ce que ça fait en nous, là il manque quelque chose, je n'utilise pas tout mon corps et il vous manque quelque chose aussi] et à partir du moment où je mets ma résonance en route, vous le sentez aussi, donc l'écoute passe par un premier phénomène qui est un résonateur. Nous avons été le résonateur de la voix maternelle et je ne vais pas redire ici que la voix est le reflet des émotions et des sentiments qui nous animent, donc si nous avons été résonateur de la voix maternelle, nous avons donc résonné à toute sa palette affective et émotionnelle et c'est une chose qui dure encore aujourd'hui et je vais le développer tout à l'heure.

Donc nous avons cette capacité d'entrer en résonance avec l'autre à la fois par le regard, par les mouvements par tout le non verbal, bien sûr, le verbal rajoute une dimension symbolique importante, et puis il permet vraiment de traduire le fond de sa pensée, comme le disait aussi quelqu'un tout à l'heure, mais avant de parler, on a été résonateur, on a participé pleinement à l'acte phonatoire de notre mère et à sa palette émotionnelle.

Et puis il y a un changement de milieu qui intervient qui peut être plus ou moins rapide et heureusement, il y a encore de l'eau qui reste à l'intérieur de notre oreille et qui met quelques jours à sécher, à disparaître ; il y a cette transition de passer d'un monde liquidien avec une unique vitesse de conduction de la voix dans notre corps, à travers notre corps pour passer dans un monde stéréophonique avec deux vitesses, et lorsque je vous parle là, il y a la vitesse de ma voix qui se propage dans l'air, l'air est à la fois un frein mais aussi une porte et en même temps, ça part d'abord de l'intérieur et donc je m'informe aussi (informer c'est « in forme » aussi = dans la forme) je m'informe aussi avec ma propre voix et là, c'est beaucoup plus rapide. 340 m/sec dans l'air pour 1300 m/sec et quelque à l'intérieur.

Donc quand je nais à l'aérien une bonne fois pour toute, on ne peut pas revenir à cette dimension unique liquidienne et bien je passe aussi dans une dualité de vitesse qui est toujours présente dès que je vais commencer à parler, sauf que je ne vais pas parler tout de suite quand même, je vais prendre quelques mois, pour écouter l'environnement pour m'adapter aussi à une dimension, une célérité une vitesse du son plus lente et puis une connaissance non plus de l'intérieur mais par la peau, par l'extérieur puisque dans notre peau nous avons des capteurs pour transmettre la parole, les vibrations de la parole qui sont des corpuscules de Mesner et Pachini. Donc on a des capteurs pour transmettre la température, la pression, mais aussi pour l'impact et pour pouvoir apprécier les vibrations et les sons et notamment ceux de la parole. Donc, on écoute avec toute notre peau, on écoute avec la peau du tympan c'est aussi une peau particulière et cette expérience de passer à une autre dimension, c'est aussi quelque chose qui nous est commun.

Donc en s'interrogeant sur l'écoute et sur la voix, et sur le langage : revenir à « comment j'écoute et comment j'ai entendu, comment j'ai ressenti et comment ensuite je vais me mettre à copier, voire à parler l'imitation, le langage » c'est revenir à des étapes encore une fois qui nous sont communes, qui nous permettront peut être de communiquer ensemble à partir déjà de ce bagage là au-delà de nos constructions après. Ca va ? Oui ? L'idée que l'on peut sentir par la peau et que l'on vibre ça va ?

On fait la petite expérience où on met la main à cet endroit et l'autre ici et puis, on se raconte si on est fatigué, si on a envie d'une pause goûter, si on se sent bien, si on se sent endormi ; allez-y parlez à voix haute sinon il ne se passera pas grand-chose. Ca va ? Tout le monde le fait ? Presque tout le monde OK. Qu'est-ce que vous ressentez ?

[Muriel reprend les réponses des participants qu'elle entend] Des vibrations, les vibrations des autres - avec les enveloppes autour. Ca vibre partout pareil ? Ca vibre beaucoup moins. Est-ce que on pourrait faire comme Isabelle le montre aussi, alors je vois que son voisin la touche, on pourrait se toucher les uns les autres. Mais on peut aussi sentir derrière. On reprend une deuxième fois derrière et puis on peut aussi toucher ses joues. Allez-y, toujours à voix haute, sinon ça ne marchera pas si vous ne faites pas vibrer. Tout le monde s'entend bien vibrer ? Est-ce que vous pouvez mettre la main dans le dos de votre voisin s'il est d'accord ?

[l'expérience est partagée par tous les participants] OK je vous remercie. Est-ce que ça vibre, pas seulement devant, mais aussi derrière ?

CLOWN : Quand on parlait aigu, ça se sentait moins que quand on parlait grave.

MURIEL : D'accord, alors c'est la notion du fondamental et des harmoniques que j'essaierai d'illustrer aussi tout à l'heure, peut être. Le fondamental va jusqu'au fondement, on parle aussi avec sa colonne vertébrale jusqu'au bout et quand c'est plus aigu peut être qu'on le sent moins au niveau du fondamental et qu'on est plus attiré par des résonateurs plus hauts ou des cavités du crâne. Ca va ?

Je voudrais revenir à l'idée de l'émotion et au monde psychoaffectif. On parlait des voix qui restaient en interne parce que c'était un sujet un peu individuel, personnel et intime et puis projeter sa voix etc. Je pense effectivement qu'on ne dit pas à quelqu'un [voix de Muriel projetée en avant comme si elle aboyait] « je vous aime » hein ? On est d'accord. Il y a une modulation, une qualité de voix, qui va avec ce qu'on écoutait tout à l'heure, l'amour, le bercement quand elle parlait de ses enfants ou le poème sur le cœur etc. On sentait que tout se transformait.

Et je pense que la voix, si elle est le reflet des émotions, elle peut aussi nous permettre de refaire tout ce trajet de l'écoute à l'intérieur de soi, parce que très souvent il semble que ce soit un travail qu'on ait à faire, de naître à sa voix. Il y a encore beaucoup de personnes qui, pour les femmes c'est avec leur maman mais pas toujours, il y a encore beaucoup de personnes qui sont liées à l'empreinte de la voix maternelle et qui s'écoute encore comme si c'était une maman qui s'écoute à travers elle, comme cette expérience intra utérine d'avoir été vibrée par la voix maternelle.

Alors, il y a une première naissance, qu'on a tous fait à travers cette matrice-là et on sait aussi que les cordes vocales ressemblent aussi beaucoup à un sexe féminin et il semble aussi que ce soit un travail qu'on ait à faire, et pas forcément dans la douleur de naître à sa propre voix. et pour cela, il y a plusieurs chemins possibles et j'aime particulièrement celui que François LOUCHE propose et dont je suis en train de développer les éléments de base. François LOUCHE est un musicien qui a une cinquantaine d'année aujourd'hui et qui est directeur de conservatoire qui a mis en place un travail en s'interrogeant sur la genèse de l'écoute avant même la voix et le langage.

Il s'est demandé comment on pourrait écouter ses émotions puisqu'elles sont liées à notre voix et qu'il y a vraiment ce couple oreille-voix. Il existe des possibilités différentes de l'aborder ; il m'arrive de faire des contrôles auditifs harmoniques, donc de faire entendre des sons harmoniques, des sons riches, des sons multiples à des oreilles de personnes qui demandent à travailler sur leur langage leur expression, leur voix, et cela peut être un moyen parce que finalement à travers la réponse auditive qui va dessiner sous forme d'un petit dessin assez proche de ce que l'on voyait tout à l'heure. On avait les fondamentales, harmoniques, il y a une notion d'aigu et de grave on construit un petit schéma.

En fait, on en construit quatre : 2 pour l'oreille gauche et 2 pour l'oreille droite. Un avec la couleur bleue et un avec la couleur rouge stylo bleu c'est la réponse par l'aérien stylo rouge c'est la réponse par le corps, puisque l'on a ces 2 vitesses d'écoute, vitesse de conduction du son et d'écoute. Donc on va avoir des réponses sous forme de schémas et je pourrais accompagner la personne, non pas directement par un travail vocal mais déjà en s'interrogeant sur « qu'est-ce que son écoute révèle ? » et puis plutôt sa non-écoute puisque l'écoute quand elle est ouverte, on avance bien avec, en général on s'interroge et on cherche quand on sent qu'il y a des blocages, des difficultés, des zones d'ombres ou de non-écoute.

C'est difficile d'approcher la non-écoute de soi ou des autres parce qu'un travail sur l'écoute c'est s'écouter mais aussi être écouté, ça va ensemble. Donc on pourrait se servir de cet appareil-là pour s'approcher de soi-même, ça rassure parfois certaines personnes qui ont besoin de réponses visibles à travers une machine, à travers un outillage. On peut donc voir que l'oreille peut avoir des faiblesses, peut être moins performante moins sensible donc ce sera peut être un problème d'audition, mais il y a aussi parfois des sons que j'envoie à droite et qui sont perçus à gauche, là c'est un problème d'inversion. C'est quand même un peu gênant quelle que soit votre profession mais il y a des professions particulières où on a une relation avec toujours quelqu'un à droite. Et on s'aperçoit que tous les sons que j'ai pu envoyer à la personne, au lieu de les ressentir à droite elle les ressent à gauche. Et puis je vais faire varier les sons en hauteur, la personne va me dire que ça descend alors que je suis en train de faire monter.

Alors ça c'est aussi un problème d'analyse qui est gênant parce que c'est une forme de petit rideau qu'on a mis pour ne pas trop savoir en fait et pour ne pas être en phase avec la réalité. Donc en dégageant cet aspect-là par différents exercices dont je vous parlerai après, on constate que certes l'écoute s'améliore et la voix s'enrichit parce c'est un duo qui fonctionne et on ne peut pas tout à fait dire vraiment comme certains disent que la voix ne reproduit que ce que l'oreille entend mais en

grande partie oui. Finalement la voix est la réponse et l'origine c'est l'écoute. Si vous travaillez la voix, certes vous allez aussi bien sûr travailler sur l'écoute mais si vous commencez par l'écoute vous allez reprendre le schéma naturel, d'avoir d'abord été des écoutants avant d'être des parlants.

Donc cela est une possibilité que je ne néglige pas et que j'aime beaucoup. Et puis au fur et à mesure de l'expérience, peut être aussi parce que j'avais moins besoin de machine et puis parce que je suis allée vers une autre dimension de la relation, c'était intéressant de s'interroger sur « Et si je ne prends pas l'appareil ? » et si on fait directement des sons. Et quels sons on va proposer pour éveiller l'écoute et pour avoir envie que la propre voix s'améliore s'enrichisse se dégage se libère. Alors François LOUCHE a mis en place tout un bilan psycho acoustique réceptif ou émissif.

On commence par le réceptif, c'est logique on a d'abord reçu avant d'émettre. Et ces qualités de sons qu'il propose sont vraiment inspirées des sons de la langue française avec des exercices très simples. Tout à l'heure SYLVAIN nous a fait travailler les yeux fermés et c'est éminemment enrichissant, on le sait tous, parce que ça permet de lâcher l'appareil vestibulaire au niveau de l'œil et de n'être disponible qu'à l'appareil vestibulaire auditif. Et maintenant l'auditif se met au service du visuel. On écoute là où on regarde, alors qu'en fait ça vibre aussi derrière, et on n'a pas comme le disait Michel de clin d'oreille, on n'a pas de paupières sur les oreilles. On est là pour écouter à 360 ° des boules d'air et des boules de vibrations, des ondes qui sont très sphériques et qui se diffusent et finalement souvent on se limite à ça.

Alors il m'arrive de faire travailler à travers ce bilan, très simplement en faisant entendre des sons comme si j'avais un petit peu ralenti ma parole maintenant et que je ne choisisse que certains aspects, certains sons et je vais les prendre dans un ordre ontogénétique, c'est-à-dire qu'on n'a pas commencé par écouter tout d'un coup, on a d'abord écouté in utero les graves ensuite les très aigus et ensuite les médiums et à la naissance il nous faut aussi s'accorder par rapport aux aigus, aux médiums et aux graves et après il faudra aussi s'accorder à une voix, d'abord de bébé, aigue et ensuite qui va descendre de plus en plus grave. Donc il y a un ordre naturel là aussi qui est commun à tous les êtres humains sur terre et qu'il est bon de reprendre parce que, je ne dis pas que toutes les réponses sont les mêmes loin de là, la stimulation respectera ce qui a participé à notre croissance.

Reprendre ces étapes-là et les travailler, les fortifier, c'est déjà comme une forme de garantie de ne pas vouloir cadrer la personne dans un moule ou dans une technique mais déjà lui proposer ce qui est. Alors ces qualités de sons je vais les faire entendre ce seront des choses de cet ordre-là que je vais faire d'abord avec le micro puis sans le micro en me dégageant.

[Muriel fait entendre un son très doux, bouche fermée]

Vous entendez, il a un côté maternel, nostalgique rond etc.. il peut même provoquer des grosses émotions. C'est donc un son que je n'ai pas fait bouche ouverte. Bien sûr vous l'avez entendu avec vos oreilles, pas seulement avec votre peau et vous n'étiez pas à l'intérieur de moi mais j'étais quand même bouche fermée donc j'ai privilégié le côté son de résonance qui diffuse beaucoup dans mon corps. Mais l'être humain n'a pas choisi de s'exprimer bouche fermée, je le regrette parfois mais on est quand même là pour ouvrir la bouche et si on a choisi d'ouvrir la bouche c'est pour pouvoir aller jusqu'au bout. Néanmoins quand je vous parle ça démarre bien de l'intérieur puis après, c'est articulé et transformé et ça vient vous toucher. Mais cette dimension-là elle est toujours là.

[Muriel reprend cette dernière phrase en n'émettant que la musique de la phrase avec les mots suivants Pa da di da da pa da di da da Il y a toujours ce fondamental et ce fond de résonance.

[même chose da da da etc...] mais il y a autre chose. Et cette première qualité de son, comme ça, très ronde, plutôt dans les graves, c'est ce que notre oreille d'embryon nous a permis de percevoir de la voix maternelle. On n'avait pas encore une cochlée on avait un vestibule en formation avec un utricule, un saccule, donc des choses qui sont liées au grave, au rythme, à la rondeur du son un peu sourd, avec un côté spatial.

Vous voyez qu'avec sa propre voix, on peut revenir à l'origine des premiers sons qu'on a entendus, on peut se les redonner. Quand je disais « naître à sa voix » c'est peut être aussi refaire ce parcours-là mais avec sa propre voix. Et puis un petit peu plus tard.

Musicothérapie Expressions 45 - 6^{ème} séminaire Voix d'Orléans - 17 et 18 Mars 2007

[Changement de micro : voix de Muriel qui fait entendre des harmoniques]

Le son de base est toujours là et puis on rajoute autre chose. Il y a la résonance qui se charge d'autre chose, les harmoniques comme dans les chants tibétains. Ces harmoniques paraissent un peu bizarres. C'est ce qui va nous construire au niveau de notre peau, peu à peu, on a une oreille qui se construit avec une myélinisation du système nerveux et donc dans les derniers mois, le fœtus va commencer à percevoir les aigus. Et donc, on peut avoir sur un même fil de voix, des fondamentales et des harmoniques qui vont nous permettre d'élaborer notre langage.

Et je vais faire 9 mois en 9 minutes mais ce sont les contraintes du temps. Tout se superpose et on va voir ces trois étapes-là. Et selon comment on est touché, on peut rester accroché ou sensible qu'à une première étape.

[EXERCICES VOCAUX DE MURIEL AVEC DES EXPLICATIONS]

Dans une voix complète, il y a toujours la résonance il s'y rajoute ces petites notes ou ces choses un peu métalliques, je ne sais pas comment vous diriez, ces harmoniques et puis j'ai quand même ouvert la bouche, et qu'est ce qu'on entend en plus ? Des voyelles, vous êtes d'accord. La plupart des gens disent que les voyelles sont des harmoniques, et moi j'ai envie de dire que ce sont les harmoniques qui, quand on change de milieu, deviennent des voyelles. Et ces voyelles vont participer à l'élaboration de notre langage et de notre parole.

On n'a pas que les voyelles on a aussi les consonnes. Les voyelles sont des sons avec des structures assez régulières, les consonnes sont du bruit et ne peuvent fonctionner qu'avec les voyelles *consonnare* qui veut dire *sonner avec*, et c'est plus de l'ordre de la percussion mais c'est très important aussi, ça participe à notre connaissance de la parole à travers notre corps.

Il existe un livre qui s'appelle *Magico Child* où l'on fait l'expérience de filmer un utero un bébé qui va bientôt naître avec la même lecture dit par sa maman avec des consonnes, des voyelles. Et il est filmé et on le refilme à quelques instants après le stress de la naissance et on filme sa peau. Puis on passe le film extrêmement ralenti. Et ce qui est intéressant c'est de voir que in utero comme dans l'air, il y a une réponse de la peau aux consonnes dites par la maman. Ces réponses sont toujours les mêmes selon les mêmes consonnes et qu'il y a même un micro mouvement ; ce n'est pas seulement un mouvement peucier, il y a aussi un micro mouvement que l'on voit très distinctement si on ralenti le film.

Cela veut dire que l'on a une connaissance de notre langage à la fois par la richesse du spectre mais aussi, tout notre corps réagit aussi aux consonnes, elles sont importantes, elles ont un rythme, elles participent à une connaissance aussi par tout le corps du langage.

Je vais essayer de résumer. Il y a d'abord ce qu'on a reçu, toute cette dimension-là, dont on n'est pas encore conscient aujourd'hui et pourtant quand je vous parle, je ne fais que ça, vous projeter des harmoniques et vous, vous les résonnez et puis je vous fais entendre mon rythme « pa di dou da pa da kou dou kou da ...etc ». ce ne sont que des choses comme ça, si j'enlève les voyelles, je n'ai que des « Keu DJeu PFe ». C'est une musicalité aussi une prosodie de notre langue qu'il est toujours bénéfique de retrouver et de travailler ne serait-ce que cette dimension-là.

Très-peu-de-personnes-parlent-comme-des-petits-robots c'est vrai que c'est fatiguant et qu'on n'a pas envie de l'entendre donc redécouvrir la musicalité de sa parole c'est très intéressant et le faire à travers un bilan psycho acoustique et puis ensuite des séances de pratique, c'est une autre approche que par l'appareil et les audiogrammes dont je parlais.

Il existe aussi des personnes qui se disent très intéressées par ce type d'expérience mais qui se demandent comment elles vont atteindre ce monde psychoaffectif. Elles entendent bien que dans leur voix, il manque des choses qui ont été serrées, tendues et bloquées. Ce qui fait mal, ce sont plus les tensions que l'on met pour se protéger que les émotions elles-mêmes. Souvent on cherche à ne pas les montrer à ne plus vouloir les entendre pour soi-même, ne pas les montrer aux autres parce que ce n'est pas toujours évident et vous le savez, de montrer sa fragilité ou même simplement sa sensibilité, on n'est pas obligé de chercher un problème.

Un enfant très sensible dans un milieu qui l'est moins, il faut qu'il se durcisse s'il veut avancer et il aura raison, il vaut mieux mettre des inversions, des analyses transformées mais garder sa sensibilité c'est-à-dire continuer à avoir une audition performante. L'enfant ou l'adulte qui a une audition au ras

des chaussettes, très affaiblie, très lésée, ce sera plus difficile pour lui, parce que il n'aura pas su mettre en place des filtres et des protections. Donc ces inversions sont intéressantes, car elles nous ont permis de dire « je continuerai d'aller de l'avant et d'écouter mais je me protège ». Puis on sait bien qu'au bout d'un moment, ces formes de béquilles nous enquiennent au fur et à mesure que l'on avance dans l'âge et qu'on s'interroge du : comment je vais les lâcher.

Si j'écoute ma voix et qu'elle traduit ma dépression, je ne vais pas m'arroser et me rendre dynamique avec ma propre voix et donc qu'est-ce que qui va me permettre de contacter ce monde psychoaffectif ce monde des émotions et de les entendre suffisamment. Dans le titre du colloque les maîtriser ou les libérer et je me disais que la 3^o voie serait de les connaître. On a peur de ce que l'on ne connaît pas. Ce que l'on connaît, on l'identifie et on sait si on doit avoir peur ou pas, le serpent il vaut mieux fuir, effectivement. Et puis il y a ce que l'on ne connaît pas.

Les émotions fusionnelles, l'amour etc. en général, on aime bien connaître on se laisse volontiers prendre parce que ça fait référence à une fusion résonatrice originelle, initiale qui est réveillée. Et puis, il y a tout ce qui est de l'ordre de la confusion des sentiments (on a du vocabulaire par rapport à ça) et cela on n'a pas tellement envie d'y toucher. Mais à force de ne pas vouloir se connaître là dedans, on ne sait pas comment « aller avec », « naître avec ». Je ne sais pas si on peut maîtriser tout le temps ses émotions s'il est même bon de le faire. Est-ce qu'on peut toujours les libérer ? Cela dépend des milieux et des situations mais les connaître et aller à leur origine. François LOUCHE a mis en place une autre approche de ce travail c'est d'aller écouter de la musique et des langues dans l'eau.

Cette année, c'est peut être compliqué à mettre en place, mais cela pourrait se faire pour le 7^o colloque, vue le contexte très chaleureux et relationnel que l'on trouve ici. Il a mis en place tout un travail, avant même de chanter de s'exprimer par la voix avant même d'écouter dans l'air, c'est logique puisque nous avons tous connu ce milieu-là, il a proposé un monde aquatique musical sonore. En respectant nos constructions à travers la musique qu'il nous propose : embryon, fœtus on n'a pas entendu la même chose avec le même développement cérébelleux auditif. En respectant ces étapes-là, il propose de faire une boucle c'est-à-dire partir de l'aérien, entrer dans la piscine écouter encore un peu dehors puis commencer à s'allonger et commencer à écouter de l'intérieur. On peut le faire avec sa propre voix, je vous l'ai fait tout à l'heure mais si notre propre voix est le reflet de tension, on va se faire quand même un peu de mal et on ne pourra pas s'écouter jusqu'au bout.

Alors que là c'est très réceptif on n'est pas en train d'émettre dans l'eau, on écoute quelque chose en général de bien pensé pour vous accompagner dans votre démarche d'auto écoute. Pour vous abandonner à vous-même vous avez l'apesanteur, vous avez l'eau chaude éventuellement aussi quand Anne m'assiste il y a des paires de bras pour vous porter. C'est tout un aspect qui m'est passionnant et que j'aime beaucoup que de proposer cette écoute musicale et linguistique aquatique. C'est le seul moment où on entend de l'anglais dans l'eau ; on va l'entendre comme un petit anglais fœtus l'a entendu alors qu'une langue étrangère par définition, on l'entend toujours à 340m/sec et notre langue maternelle on l'a vibrée perçue entendue reçue à 1500 m/sec à peu près. Donc, c'est intéressant aussi pour les linguistes.

On va pouvoir être touché de façon globale et non pas en stéréo, on va laisser travailler et répondre tout notre cervelet et il y va avoir des postures des positions, des mouvements, des réponses du corps qui seront avant la dimension de la pesanteur, de l'air sur vous et puis du fait qu'on a été porté mais qu'on ne pouvait pas se mobiliser directement ou pas beaucoup. C'est une dimension du travail que j'aime beaucoup et que j'aimerais bien partager une prochaine fois parce que on peut en parler mais rien ne vaut l'expérience encore une fois et à travers certaines réponses, le son me touche etc. vous pouvez vous sentir agi par ma voix alors que je pense même si on n'est pas manipulé, il y a toujours cette notion de pouvoir que l'autre peut avoir sur nous. Je crois que dans l'eau de la piscine, c'est votre travail à vous, vous en avez pour 1/2 heure, c'est le temps des bandes musicales, et c'est votre retour à vous-même. Je ne vous propose pas du rebirth même si je trouve que c'est une bonne méthode, mais c'est revenir à l'origine pour refaire des étapes et ressortir.

Tout à l'heure je disais qu'on est né à l'air une bonne fois pour toutes ; donc cette écoute dans la piscine ne se fait pas avec des tubas ou des masques, elle se fait de façon à ce qu'on vienne respirer régulièrement. On n'est pas du tout obligé de s'immerger on peut rester flotter à la surface] il suffit

qu'il y ait un petit peu de colonne vertébrale et de nuque qui trempe dans l'eau pour que l'on entende par tout son corps et non pas par les oreilles, parce que là les oreilles ne servent à rien.

J'étais encore avec Anne il y a dix jours à Toulouse et je disais aux gens de se boucher les oreilles et les gens se rendaient compte que cela ne changeait rien parce que dans l'eau on n'écoute et on n'entend pas avec ses oreilles. Donc c'est une approche possible qu'on ne peut pas toujours faire, je n'ai pas une piscine dans mon cabinet même si j'aimerais bien. Et je le fais de façon individuelle en accompagnement personnalisé surtout pour des petits groupes mais c'est important pour votre cheminement à vous.

Que vit-on dans cette expérience ? Cela appartient à chacun, cela peut être de l'ordre des souvenirs, c'est plutôt psychologique dans ce cas là, et puis cela peut être de l'ordre des mémoires phylogénétiques, se sentir méduses, raies, poissons, dauphins etc. et puis après il y a ce travail que l'on peut faire ensuite de façon plus classique dans l'air qui est de vous accompagner dans votre développement psychomoteur parce qu'en sortant de la piscine parfois les jambes ne sont pas trop présentes et tout à l'heure on sentait bien que l'acte phonatoire vient aussi de cette force qu'on a là et de ça. Avant de parler, on a rampé en homolatéral et puis en croisé et donc on a besoin de toute cette musculature-là et de cette force-là et de cette énergie-là pour parler.

Donc c'est important d'accompagner ce que chacun ressent dans l'eau, au sortir de l'eau, puis ensuite de proposer toute une approche avec les sons de la parole il y aura des sssssifflantes des chhchuintantes, des percussions des jeux qui seront tantôt verbaux, tantôt musicaux. Les sons musicaux sont importants car on attache beaucoup d'importance au sens et on oublie la musique, avant d'avoir été des êtres linguistes on a été des musiciens c'est important de faire jouer aussi nos 2 oreilles et nos 2 cerveaux et d'avoir cette malléabilité cette plasticité de passer d'une écoute à l'autre, écoute interne et écoute externe et tout cela pour le bénéfice d'être plus heureux par exemple d'avoir plus de plaisir avec sa voix de ne pas la fatiguer en essayant une projection qui serait coupée de la résonance.

Peut être aussi d'avoir plaisir d'être écouté, il y a des personnes qui viennent aussi parce qu'on ne les écoute pas et elles aimeraient susciter cette dimension-là, en travaillant sur « je m'écoute, j'écoute », il y a aussi « je suis écoutée » et c'est une approche que j'apprécie par sa richesse, langage corporel, langage musical, langage verbal. En sortant de la piscine en général on n'a pas grand-chose à dire donc on prend de la terre et des peintures et on travaille aussi avec les couleurs et le modelage, la forme. Cela permet ensuite d'avoir un partage sur le monde des profondeurs qui a pu être touché et puis on peut rajouter la dimension même de l'improvisation de la créativité pour aller pourquoi pas vers le langage écrit puisqu'il y a des stages qui s'appellent « autour de la voix, du langage jusqu'à l'écriture et à l'improvisation ».

INTERVENANT : Quel est le rapport de cette méthode avec celle de Monsieur TOMATIS.

MURIEL : C'est une question qu'on me pose souvent parce que Monsieur TOMATIS a beaucoup écrit et il reste encore bien connu. Pour résumer M. TOMATIS ne pouvait pas utiliser des enceintes sous l'eau. Ça n'existait pas c'était réservé pour des opérations militaires et l'armée donc il a mis en place il y a 40 ans une machine avec des filtres avec des passe hauts et passe bas pour simuler le monde intra utérin. Il avait déjà des idées géniales. Il travaillait avec Françoise DOLTO aussi. Il a essayé de simuler pour faire des accouchements soniques. Là on n'a pas besoin de simuler, écoutons directement dans l'eau puisque aujourd'hui c'est possible avec des enceintes que n'importe qui peut acheter pour sa piscine. J'ai aussi des enceintes qu'on a fait fabriquer pour avoir des résultats optimums sinon j'utilise un matériel portatif.

La 2^{ème} chose avec M. TOMATIS, que j'ai connu, puisque j'avais commencé une formation avec lui et que François LOUCHE a été son assistant pendant plusieurs années, c'est qu'il ne voulait pas forcément s'inspirer toujours des phases naturelles donc il avait dans l'idée que, en dehors du Mozart et du grégorien, il n'y a pas tellement de salut possible, en tout cas d'expression possible. En partant de l'idée que pour lui MOZART et le grégorien c'est universel, alors que ce n'est pas vrai. J'adore Mozart et le grégorien, j'en chante mais il n'y a pas que ça au monde pour nous stimuler.

Il a eu des bonnes idées et il a fait des choses extraordinaires et je ne veux pas le descendre mais c'était un peu limité comme vision des choses. Pour moi, en tant que musicienne amateur et François LOUCHE qui est musicien professionnel, ça ne cadrerait pas. La dernière chose, mais toujours dans ce but d'avoir traité des publics qui venaient le voir parce que il y avait des pathologies comme bégaiement, dyslexie, autisme, assez lourdes souvent, le Docteur TOMATIS faisait entendre toute la cure sonore qu'on peut faire avec la voix maternelle enregistrée et filtrée ou avec le grégorien et le Mozart, avec 80 % sur l'oreille droite et 20 % sur l'oreille gauche. Donc ça veut dire que pour lui il fallait vraiment structurée la personne, l'amener à un contrôle, une maîtrise. La plupart des gens venant pour le trac, le stress de s'exprimer etc.

Or si vous faites ce genre de choses avec des musiciens et moi j'ai été collaboratrice avec François LOUCHE et Assistante dans son conservatoire à Beaune en Bourgogne où il y avait l'oreille électronique, très vite, on s'est rendu compte que, certes les musicien n'avaient plus peur de venir jouer, mais ils avaient un jeu ou une expression vocale pour les chanteurs qui manquait d'émotions. On était dans le contrôle et pas dans « j'écoute mon émotion et je la conduis, je l'amène » c'est « je n'écoute plus mon émotion, je contrôle ». Voilà on me fait signe qu'il faut que j'arrête et j'espère que ça vous aura passionné et je vous remercie beaucoup.

CANDIDE : Est-ce que vous rencontrez dans votre travail des résistances concernant ce travail « à rebours » ?

MURIEL : Alors je termine par rapport à tout à l'heure parce que je n'ai pas tout à fait fini. Pour moi TOMATIS c'était quand même une bonne chose pour moi. J'ai aimé ce travail et il m'a nourri. Je développe depuis 20 ans la méthode de François LOUCHE mais il y a eu des choses qui ont constitué le terreau au départ. Ce qui me gênait dans cette approche-là, c'est que cela pouvait être un reconditionnement à la voix maternelle.

Tant mieux si la relation avec maman est profondément libre, ouverte et sans problème. Je n'en connais pas beaucoup qui n'ont pas de problème avec leur mère mais ne serait-ce qu'un petit peu. Et peut être vécu comme extrêmement difficile selon les relations que vous avez eu réelles et pas uniquement imaginaires, vraiment réelles avec une mère mal traitante. Et dans ce cas-là, cela peut être gênant, alors que ce qui m'intéressait dans ce travail, c'était de ne pas forcément travailler sur la voix maternelle mais sur la conduction originelle, liquidienne. Réentendre ça dans notre propre voix c'est dire « je l'ai à moi, c'est ma voix, pas la voix de l'autre qui m'agit à l'intérieur » même si l'autre, c'est ma mère et que je l'adore. Voilà ce que je voulais ajouter.

Par rapport à votre question, si je reprends votre exemple, si dans mon travail quelqu'un me disait que j'avais la voix de ma mère, cela pourrait être une richesse que d'entendre tout ce qui va se bloquer par rapport à ça.

Donc je vais suggérer des choses, en demandant comment elle était et je vais jouer de ça, juste pour changer non pas le point de vue mais le point d'écoute. Cela se fait mieux dans un petit groupe car personne n'entend la même chose. Ce qui peut être éminemment désagréable pour l'un qui reconnaît la voix de mon père ou de ma mère, l'autre en face va adorer la même voix, ou lui rappeler d'autres choses agréables. En relation duelle, c'est plus délicat, effectivement mais je travaille en reprenant cela puis je vais en jouer et le transformer pour l'écoute qu'elle peut en avoir Je vais partir des ressentis et des sensations et demander où ça touche exactement.

MURIEL FAIT ENTENDRE DES SONS DE RESONANCE : Là j'ai fait un son de résonance avec beaucoup de diffusion. Je regrette de ne pas avoir donner un exemple de mise en résonance pour faire entendre ce qu'est d'aller jusqu'à l'écoute de la fusion acoustique pour ensuite savoir défusionner ; c'était un élément important de mon discours de ce soir que j'avais prévu. J'ai oublié cet épisode pour passer dans autre chose mais c'était difficile de tout faire.

La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre

Bruno de Saint Chaffray

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Je suis venu vous parler de la méthode FELDENKRAIS [Parlant de l'oreille j'ai eu tout de suite cette idée de l'écoute. Je travaille sur la branche vestibulaire du 8ème nerf crânien. Et c'est bien de ça dont la méthode FELDENKRAIS parle entre autre.

Et qu'est-ce qu'on entend par écoute, en fait. Alors, la réponse que propose la méthode FELDENKRAIS est que finalement : bien sûr, on est habitué à utiliser nos 2 oreilles pour entendre les sons qui se trouvent de chaque côté du visage pour écouter les sons, mais il y a une autre oreille qui est un petit peu moins utilisée qui est en fait tout le reste du corps humain.

Comment on écoute le sol avec nos pieds et comment on se sert de notre colonne vertébrale pour être à l'écoute de notre relation à la gravité.

Ca fait déjà beaucoup de thèmes qui sont illustrés un peu plus haut pour savoir où nous nous trouvons dans l'espace, c'est-à-dire comment nous sommes en relation non seulement avec l'espace, avec le sol, avec les autres et bien avant ça, avec nous-mêmes.

C'est-à-dire comment est-ce qu'on organise notre squelette et la relation de nos os, nos muscles, nos tendons, les fascias qui créent un lien entre tout ça pour organiser quelque chose qu'on appelle le bien être ou le bonheur.

Je vous présente donc la méthode FELDENKRAIS et ce thème que j'ai choisi de développer : L'écoute pour l'équilibre et je vais partir dans toutes les directions.

Je vais développer l'aspect scientifique de cette oreille interne. J'ai amené des diapos.

Voici donc le circuit le circuit otolithique qui se trouve dans l'oreille interne et vous le voyez ici dans plusieurs directions. Le schéma A représente le circuit otolithique en position debout avec les petits cils et les otolithes dans leur rapport normal à la gravité. Dans la figure B nous avons le même appareil mais en position allongée sur le dos. Et enfin sur le schéma C on a le même appareil otolithique quand un individu se tient sur la tête avec les pieds vers le ciel comme le font les yoguis.

Quelle est la différence entre ces 3 situations ? C'est que le circuit otolithique a une influence profonde sur la tonicité musculaire. C'est-à-dire qu'en fait, l'oreille interne va envoyer des informations au cerveau qui va, en fonction de la position des otolithes, organiser la tonicité musculaire du corps et de l'ensemble de la musculature. Il se trouve que, en position debout, étant données les circonstances, les otolithes vont informer la musculature et l'organiser de façon à ce que la tonicité soit maximum, pour qu'il y ait la plus grande tonicité musculaire en position debout c'est logique.

C'est pour cela que l'on s'allonge pour se reposer. Dans la deuxième situation (schéma B) il va y avoir un peu moins de tonicité musculaire, c'est-à-dire que les muscles vont avoir tendance à s'allonger puisque la tonicité musculaire raccourcit les muscles. Enfin en position C la personne va être la tête en bas et les pieds en haut ; on va trouver la tonicité musculaire minimale.

En quoi est-ce que ça nous intéresse ? Et bien, si la tonicité musculaire réduit, la longueur des insertions s'éloigne, et par conséquent, les surfaces de frottements sont moins sollicitées. Pour tous les gens qui souffrent d'usure des cartilages, c'est extrêmement intéressant.

INTERVENANTE : Il me semble que d'avoir la tête en bas et les pieds en hauts, demande beaucoup de tonus.

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Non, parce qu'il y a plusieurs types de muscles dans le corps. Je ne suis pas un expert mais je connais un peu. Il existe différentes sortes de muscles, on distingue des muscles rouges et des muscles blancs, des muscles striés et des muscles lisses etc.

De quoi se sert-on pour la statique qui permet de tenir debout, on se sert en fait des muscles les plus petits du corps parce que on ne s'appuie pas sur les muscles on s'appuie sur les os. Exactement à la même manière que la colonne d'un temple grec. Finalement, une colonne est faite de segments empilés les uns sur les autres et il n'y a pas besoin de muscles ou de cordes pour les faire tenir. Ils sont empilés et après ce n'est qu'une histoire d'équilibre.

Pour le corps humain, ça se passe exactement de la même manière avec une petite nuance, c'est que nous tenons en équilibre sur une colonne vertébrale qui n'est pas droite. Elle est faite de courbes qui se superposent que l'on peut voir sur des diapos.

Diapositive 4 : elle nous montre quelque chose d'intéressant c'est que les muscles, ici en noir, qui partent du gros orteil montent en spirale vers le genou et puis vers le bassin et on voit très nettement qu'ils vont croiser à travers la cage thoracique pour monter jusqu'à l'épaule. On voit la même chaîne musculaire derrière et c'est intéressant, parce que ça nous montre qu'en fait, on ne peut pas concevoir le mouvement de manière isolée.

On ne peut pas bouger sa jambe sans que cela ait une action à ce niveau ci, puis à celui là et que ça remonte vers l'épaule. Si ce schéma musculaire était plus complet, on trouverait des muscles qui remontent vers l'arrière du crâne et en fait, vont démontrer que vous ne pouvez pas bouger votre gros orteil sans bouger tout le reste du corps. Et de manière plus générale le corps est un peu fait comme une toile d'araignée si vous touchez à un fil vous touchez à l'ensemble de la toile. Si vous touchez à un détail de votre vie vous modifiez l'ensemble de votre vie. Ce qui est intéressant parce que finalement on dit que, et c'est l'un des grands sujets par rapport à la méthode FELDENKRAIS, c'est que plutôt que de proposer la méthode comme une sorte de gymnastique qui nous amène vers plus de souplesse, ce qui n'est pas désagréable, c'est une méthode qui dit que, à travers des modifications kinesthésiques, on va toucher l'ensemble de la personne. C'est-à-dire que dès que vous modifiez la manière de bouger d'une personne vous modifiez sa manière de se comporter. Si vous modifiez sa manière de se porter, vous modifiez sa manière de se comporter et vous modifiez la totalité de son paysage comportemental et vital.

Certaines personnes vont s'orienter vers la méthode pour trouver plus de souplesse et ça peut être intéressant pour arriver à lasser ses chaussures ou à se retourner en conduisant et ce n'est pas du tout négligeable mais pour moi, il y a des niveaux de la méthode qui sont beaucoup plus intéressants parce que ça nous amène vers la possibilité de changer notre existence, c'est-à-dire changer les mauvaises habitudes dont nous sommes les premières victimes ; par exemple : je suis quelqu'un de coléreux et je voudrais être moins coléreux mais je n'y arrive pas et on peut faire un travail là dessus dans la mesure où justement, on commence à écouter cette oreille que je pourrais appeler l'oreille musculaire d'une certaine manière.

On a différents capteurs sensoriels qui vont différencier la détente de la tension ; entre les deux, il y a l'attention qui va nous permettre de sentir.

Je vais vous proposer une petite expérience qui vous parlera sans doute plus que tous les mots que l'on peut utiliser à ce sujet-là.

Fermez les yeux et sentez quelle est votre humeur. Je vais différencier encore un peu plus je vais vous demander d'imaginer que vous êtes sur la plage au soleil, vous êtes amoureux tout va bien, vous êtes en vacances, tout est formidable, c'est le bonheur.

Sentez dans quel état ça vous met, quel est l'état de la peau de votre visage, quel est l'état de votre musculature et tout en restant souriant et heureux de vivre, tournez un petit peu la tête vers la droite et vers la gauche et sentez avec quelle facilité vous le faites sentez la douceur du mouvement. Sentez jusqu'où vous pouvez aller et puis revenez de face.

Maintenant hélas, soyez en colère, soyez très énervé ayez la colère sur le visage, avec les sourcils qui ont tendance à se rapprocher ça se contracte un peu, c'est mieux si on serre un peu les dents et les muscles des mâchoires restez dans cet état et tournez la tête à droite et à gauche de nouveau. Sentez la différence dans le mouvement c'est assez perceptible. Revenez au soleil et on va continuer la conférence sur la plage.

Cela permet d'éclairer un peu le rapport entre la musculature, la longueur de nos muscles et leur état de tonicité, (souvent utilisé comme un terme positif, comme les vitamines ou un enfant hypertonique ce qui est très bien, sauf que vous ne pouvez plus dormir) qui doit être équilibré. Donc ce dont il s'agit, c'est de pouvoir être à l'écoute avec cette grande oreille qui est le corps tout entier à la différence de ces deux oreilles qui sont sur le visage.

J'avais envie d'ouvrir une petite parenthèse sur les capteurs sensoriels : il y en a de plusieurs type. Il y a les télécepteurs qui se trouvent sur le visage qui vont par 2 les yeux, les oreilles externes, et les narines qui nous permettent de nous situer dans l'espace et de définir notre rapport à l'espace. Par ailleurs il existe d'autres capteurs sensoriels qui se trouvent dans la peau et qui sont sensibles au toucher, ce qui fait que l'on peut sentir une caresse par exemple, pour rester dans le positif.

Il y a aussi les capteurs sensoriels qui se trouvent dans les muscles qui sont donc sensibles à l'allongement : contraction, tension ou relâchement. Il y a des capteurs sensoriels qui se trouvent dans les viscères et qui nous renseignent aussi sur notre rapport à l'espace ce qui fait par exemple que l'on peut tenir debout en fermant les yeux. Donc là, on n'a plus recours aux télécepteurs, aux yeux qu'on utilise un peu à outrance, sauf pour les aveugles bien sûr. On va donc faire un rééquilibrage entre les différents capteurs sensoriels, les yeux, les oreilles et j'avais envie de travailler sur les chevilles et sur les pieds.

Il est reconnu que l'on utilise l'oreille interne pour l'équilibre mais c'est loin d'être le centre le plus important concernant l'équilibre et en fait les praticiens FELDENKRAIS disent que 80 % des capteurs impliqués dans l'équilibre résident dans les chevilles.

Donc des pieds souples, si vous fermez les yeux, vous permettront bien plus de rester en équilibre que vos oreilles. Et si vous perdez l'usage de vos oreilles, vous allez utiliser beaucoup plus vos chevilles. Donc ce capteur sensoriel dont je parle, n'est pas localisé seulement sur le visage mais sur tout le corps. Il y a quelques jours, je lisais un passage relatif à Proust et qui disait qu'en fait dans le temps retrouvé, mis à part le souvenir de l'enfance retrouvée à travers le goût d'une madeleine, Proust avait fait une autre expérience où il sentait la différence sous ses pieds qu'il avait eu étant enfant parce que les dalles n'étaient pas de la même hauteur.

C'est un exercice que l'on pratique fréquemment en méthode FELDENKRAIS : savoir si l'on a plus de poids sur un pied ou sur l'autre. Cela peut apparaître comme un tout petit détail mais en fait cela a une influence énorme, parce que vous allez passer toute votre vie sur vos pieds. Ce n'est pas un investissement musculaire aussi considérable que de soulever 50 kg mais votre cerveau s'arrange quand même pour tenir votre corps sur vos pieds toute votre vie, un certain nombre d'heures par jour et dans cette activité, il existe une certaine qualité qui est engagée et qui va avoir des répercussions énormes.

Je voudrais revenir sur notre squelette et le montrer de profil. Sur cette diapositive on peut voir à l'arrière des faisceaux musculaires assez importants qui vont eux aussi depuis les pieds vers le bassin quasiment sans interruption pour monter jusqu'au crâne. Ce sont les extenseurs. Ces muscles vont amener le corps vers l'arrière. On pourrait même considérer le corps comme un arc à flèches avec le bois et la corde qui va tirer pour rapprocher vers l'arrière l'extrémité ici le talon en bas et à l'autre extrémité en haut le crâne. Ces muscles ont forcément des antagonistes, car si les extenseurs n'avaient rien pour les arrêter on se retrouverait en boucle ; ce sont les fléchisseurs qui se trouvent à l'avant. Pour pouvoir tenir debout, il faut un équilibre entre les extenseurs et les fléchisseurs. Monsieur FELDENKRAIS disait que la vieillesse c'est le triomphe des fléchisseurs sur les extenseurs.

On travaille beaucoup sur les fléchisseurs pour arriver à donner une forme idéale à notre colonne vertébrale, sachant que la forme idéale est différente selon les personnes. On essaie de s'approcher de cet idéal de manière subjective et personnelle par la sensation. Le maître mot pour trouver cet idéal est dynamique (plutôt de statique que j'ai employé tout à l'heure). Lorsque vous êtes debout, sans bouger, vous êtes dans un équilibre dynamique, c'est-à-dire que vous n'êtes pas figé comme des statues et que vous êtes dans une re-crédation d'équilibre en permanence. Quand vous êtes debout il y a une déformation du fait de votre respiration, la cage thoracique descend puis remonte et donc de toute façon, vous êtes en mouvement même lorsque vous êtes immobile. La méthode FELDENKRAIS va utiliser tous ces mouvements et va être à l'écoute de tous ces mouvements de la totalité du corps des pieds jusqu'à la tête pour pouvoir être dans le moindre effort, dans la plus grande économie d'énergie, de manière à ce que les différentes parties osseuses puissent s'empiler les unes sur les autres avec le minimum d'efforts. Quand on veut mettre une toupie en équilibre, en la

lâchant, on essaye de le faire avec un minimum d'effort car, en y mettant toute notre force et la lâcher, ensuite elle tombe. Pour pouvoir vivre le mieux possible et optimiser tout notre potentiel, tout en mettant à notre disposition le maximum d'énergie, l'idée de FELDENKRAIS était qu'il fallait aligner le squelette de manière à avoir le moins d'effort possible à fournir pour être en équilibre simplement pour se tenir debout. A partir de cette position debout on pouvait aller vers l'avant vers l'arrière ou les cotés et utiliser toutes les directions de l'espace.

C'est en fait ce que l'on fait tout le temps, pour se lever, on passe par l'avant pour aller vers le haut, pour s'asseoir on va retourner vers l'arrière puis vers le bas, pour se retourner on va utiliser la torsion. On passe notre temps à utiliser toutes les directions de l'espace. Mais pendant la vie après certains accidents physiques ou psychologiques ou affectifs, on enregistre ces traumatismes dans une mémoire qui n'est pas seulement cérébrale mais aussi musculaires. C'est ce qui s'exprime dans le fait de vieillir et peut-être que la vieillesse c'est tout simplement une accumulation de traumatismes de toutes sortes qui ne sont pas rééquilibrés et qui restent sans réapprentissage et de réadaptation.

La méthode FELDENKRAIS se présente comme un apprentissage infini. Dans les cultures occidentales principalement, on se considère arrivé à maturité sexuelle et l'apprentissage s'arrête. On peut apprendre des choses utiles dans le travail mais qu'en est-il de l'apprentissage et de la connaissance de soi. En fait, on peut apprendre à l'infini même si on vit dans une société qui n'accorde pas toujours une place à ces choses-là. Cette méthode FELDENKRAIS considérée comme une gymnastique est une porte ouverte vers cette possibilité de continuer l'apprentissage dont beaucoup d'individus ont soif de connaître. On commence très tôt car les enfants apprennent à se mettre debout tout seul en utilisant la sensation. Une mère partageait son vécu en expliquant que son enfant se bloquait la tête dans un coin du berceau et poussait dessus et elle le retirait de cet endroit.

En fait, son enfant était en train d'éduquer et d'organiser sa colonne vertébrale et d'apprendre ce qu'est la gravité. Les enfants apprennent tout seul à se retourner à se mettre à 4 pattes, à tenir cette grosse tête qui est très grosse au départ. Puis un jour, on abandonne et on renonce à cet apprentissage qui est pourtant tellement personnel, important, intime et profond. Et à partir de là, la tendance s'inverse. L'être humain utilise 8 à 10 % de son potentiel dans les meilleurs cas et on pourrait se demander comment on pourrait faire autrement. L'idée pourrait être de pouvoir se servir de son corps pour évoluer et changer et même penser (qui est un mouvement et une communication avec et entre les neurones). Monsieur FELDENKRAIS disait que le cerveau d'un individu était formé par le mouvement car c'est la première chose que l'on apprend à faire. Ce n'est pas un hasard si quelqu'un qui n'a pas appris à marcher et à se mettre debout ne peut pas parler. Il existe une évolution à la fois philo génétique et onto génétique qui fait que l'être humain est arrivé à se mettre debout.

INTERVENANTE : Ne pas pouvoir parler n'est pas une question de « se mettre debout ou pas » c'est de ne pas avoir entendu de langage dans la petite enfance autour de soi.

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Je te remercie de ne pas laisser passer ça et je n'ai peut être pas une connaissance suffisamment grande dans ce domaine. Mais j'ai vu le cas chez un élève d'une grande praticienne de la méthode FELDENKRAIS d'un enfant qui ne marchait toujours pas à 17 ans, il rampait plus ou moins et marchait à 4 pattes. Elle lui a appris à marcher en rééducation et en différenciant les perceptions et une fois debout, il s'est mis à parler. Je ne suis pas un spécialiste j'essaie de présenter la méthode FELDENKRAIS de manière globale et de montrer que sur le plan philo génétique, la parole arrive à un moment où on place la tête à un certain endroit par rapport à la colonne vertébrale.

CANDIDE : A propos de ce rapport entre la verticalité, la station debout, qu'on appelle l'axe du corps, et la parole, la question de l'autisme est absolument centrale. La méthode FELDENKRAIS doit se pratiquer le plus souvent avec les personnes dites « normales » qui ont une conception unitaire de leur corps lorsqu'il est en mouvement. Ce qui se passe quand un autiste se balance, c'est une concaténation du mouvement sur des segments qui sont très ramassés. Est-ce que l'on peut

appliquer cette méthode FELDENKRAIS quand il y a une altération de cette conception unitaire du corps.

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Fondamentalement je pense que oui. Quand tu parles de ces autistes, cela m'a fait penser aux danseurs classiques dont je fais partie car on pourrait penser qu'à l'inverse des autistes, les danseurs sont très souples. Pour moi ce serait un autisme à l'envers. Pas forcément tout le temps, mais les danseurs classiques cultivent un certain type de souplesse articulaire qui est très souvent localisé.

Par exemple une très grande souplesse de hanche qui va être compensée ailleurs par une raideur qui va nous permettre de garder l'équilibre. On retrouve chez les danseurs professionnels ce dont tu parlais tout à l'heure, un mouvement très localisé et très spécifique à certaines articulations. En méthode FELDENKRAIS, on va travailler le plus loin possible du problème, par exemple chez des personnes qui souffrent au niveau des vertèbres cervicales, on va travailler au niveau des pieds. Quelqu'un qui ne peut pas mobiliser ces pieds pour monter un escalier va forcément induire une répercussion dans la colonne cervicale. Cet exemple peut se généraliser dans tous les mouvements de notre vie quotidienne.

C'est ce que l'on voyait sur les chaînes musculaires : on ne peut pas raccourcir certains segments musculaires quelque part sans toucher au reste. On ne peut pas affecter la longueur de la totalité d'une chaîne sans toucher toute la chaîne et dans l'exemple des autistes, le mouvement est localisé, donc il existe à un endroit mais pas aux autres endroits. On pourrait presque comparer cela aux gens qui ont des membres fantômes. La méthode FELDENKRAIS fait réapparaître les parties de soi-même que l'on n'utilise pas par habitude. Toutes nos mouvements sont basés sur des habitudes kinesthésiques musculaires : la marche, la respiration dans telle ou telle situation, serrer la main de quelqu'un.

Amusez-vous à vous serrer la main vous verrez que selon les personnes, on serre différemment. Il existe des hommes qui serrent très fort la main en disant bonjour ; selon qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, ces hommes n'y mettent pas la même force. Ce sont des habitudes kinesthésiques et musculaires qui sont liées à l'image de soi, c'est-à-dire « je suis un homme, donc je dois serrer la main fort » par exemple. Et cette image de soi est toujours impliquée et sollicitée dans tout ce que l'on fait sans qu'on en ait conscience, puisque l'on reproduit toujours une habitude qui relève de la mémoire musculaire. Cette mémoire restitue quelque chose basée sur des informations de tonicité et la méthode propose de vivre différents types de tonicité avec l'exploration des mêmes mouvements mais de manière différentes pour que les gens puissent avoir le choix de leur tonicité.

Il y a donc plusieurs manières de faire une seule chose et donc d'avoir le choix et d'être libre. Monsieur FELDENKRAIS disait qu'un individu qui n'a pas 3 manières de faire la même chose n'est pas libre parce que s'il n'en a que deux, c'est une dualité. A partir de trois, le choix commence. La méthode s'adresse à tout le monde et on la travaille au sol. L'être humain a mis pratiquement un an à se mettre debout ; ce qui veut dire que ce n'est pas si simple, l'équilibre s'est trouvé petit à petit en tombant et en faisant des tentatives et malgré tout, une fois debout, l'homme sollicite une énorme partie du cerveau et cela met la musculature dans un certain état de tonicité. Quand vous êtes allongé sur le sol, ce problème de tonicité disparaît ainsi que la peur de la chute et donc on se détend. Et à partir de cette détente on peut entrer dans d'autres possibilités et conceptions et finalement on est libéré d'un poids énorme qui est le rapport à la gravité qui occupe notre cerveau de manière considérable. Au sol, on va se libérer de cela et on va travailler très souvent sur le dos mais aussi sur le ventre sur le côté à 4 pattes assis.

PARTICIPANTE : Concrètement cela se passe comment ?

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Venez vous allonger, je vais vous donner une mini séance pour vous montrer ce que l'on fait rapidement.

la PARTICIPANTE S'ALLONGE SUR LE DOS

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : La première chose que l'on apprend, c'est de se reposer et c'est encore un problème de gravité. Vous pouvez vous reposer à partir du moment où vous savez vous poser. On va examiner votre façon de vous poser. Fermez les yeux et laissez la tête rouler vers la droite et ramenez-la au centre. Comment savez-vous que vous êtes au centre ? Vous le savez mentalement. Qu'est-ce que qui vous dit à quel endroit se trouve le centre ? Ce qui vous dit que vous êtes au milieu, c'est que les muscles de chaque côté de la nuque ont retrouvé la même longueur. De nouveau, tournez la tête d'un côté ou de l'autre et sentez comment les muscles d'un côté de la nuque se sont raccourcis, c'est-à-dire qu'ils ont plus de tonicité que de l'autre côté.

Maintenant tout doucement vous allez ramener la tête au milieu et sentir que la tonicité va se modifier et que les 2 côtés de la nuque vont retrouver la même tonicité ou plutôt la même absence de tonicité. Au moment où les muscles de chaque côté ont retrouvé la même tonicité et la même longueur, cela dit au cerveau « je suis au milieu » mais c'est d'abord vos muscles qui le communique au cerveau. Maintenant descendez votre conscience au niveau des omoplates et sentez le contact de l'omoplate droite avec le sol et laissez-vous aller à sentir quel poids elle a et essayez d'affiner votre sensation. Si on avait trempé votre omoplate dans la peinture quelle trace elle aurait laissé sur le sol. Et maintenant passez de l'autre côté. Est-ce que c'est la même sensation, la même surface de contact, une surface plus minime ou au contraire plus importante ? Oui, effectivement, c'est différent.

Où que l'on aille, des pieds à la tête, on va trouver ce même type de différence. On va descendre maintenant au niveau du bassin. Quel est le volume du fessier droit ? Mais vous pouvez répondre intérieurement, en général on ne répond à la place des gens. L'être humain a commencé son évolution de manière autodidactique. C'est tout à fait différent de trouver par soi-même plutôt que d'être guidé par une personne externe. Nous, on ne fait que poser des questions auxquelles on ne répond pas.

Venez replier les 2 jambes et faites basculer un tout petit peu votre bassin vers le bas et vers le haut. Et à chaque fois revenez au repos entre le haut et le bas. Je vous laisse observer ce qui se passe et moi, il y a quelque chose qui m'apparaît, c'est qu'elle bascule son bassin beaucoup plus facilement vers le haut que vers le bas. Si vous êtes à l'écoute du temps que prend le mouvement pour aller vers le haut c'est beaucoup plus long et beaucoup plus doux. Alors que quand elle bascule vers le bas c'est-à-dire qu'elle cambre, le mouvement s'arrête beaucoup plus tôt. Ce sont des mouvements basiques parce que c'est là que s'enracine la colonne vertébrale et donc notre arbre qui nous porte et c'est le lieu de la naissance de tout ce qui part de la colonne vertébrale. Des exercices de ce type, dans d'autres positions, il y en a des centaines.

PARTICIPANTE : ma question était : qu'est-ce que cela va m'apporter ? Pourquoi on travaille cela ? Pour un mieux être, mais dans quel sens ?

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Si vous souffrez pour quelles raisons, souffrez-vous ? Qu'est-ce qui a créé la souffrance ? La souffrance est toujours créée par un mauvais usage de soi. Et la souffrance est quelque chose que l'on sent.

PARTICIPANTE : quand on a été opéré, on souffre aussi, sans qu'il y ait eu un mauvais usage.

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Dans ce cas là, il faut un réapprentissage et il vous faut retrouver la mémoire du mouvement. Prenons le cas d'une entorse, l'organisme réagit et il va faire gonfler et économiser ses mouvements. Quel que soit le traumatisme, l'organisme va programmer moins de mouvements mais pendant un certain temps. Le problème de l'organisme, c'est son adaptation, et si on ne change pas cette adaptation et que l'on garde cette économie de mouvements, on risque de le garder jusqu'à la fin de la vie. On prend donc l'habitude de supporter une certaine tension par exemple dans la conduite automobile et si on n'en prend pas conscience à un moment donné, on accumule des tensions jusqu'à la rupture. L'avantage de la méthode FELDENKRAIS est de garder sa souplesse plus longtemps ce n'est donc pas le triomphe des fléchisseurs sur les extenseurs. On voit même des personnes âgées qui le font très bien en gardant un équilibre adéquat jusqu'à pouvoir jouer au golf.

ISABELLE : Que proposes-tu comme lien par rapport à la voix. Tu as parlé de mouvements au niveau de la tête, avant arrière, et sur le coté et l'on sait que le larynx est emprisonné dans ce lieu d'étranglement. Que proposes-tu, toi, quand tu rencontres des problèmes d'aphonie ?

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : Je ne suis pas un spécialiste à ce niveau et je n'ai pas eu l'occasion de voir des personnes qui sont venues avec des problèmes d'aphonie déclarée. Néanmoins il est évident que les cordes vocales s'attachent sur des os. Il existe des praticiens FELDENKRAIS spécialistes de la voix et il y a un point commun entre les chanteurs, danseurs, comédiens etc., c'est la respiration. Pour les chanteurs mais aussi les danseurs il faut savoir respirer, avoir une image de soi, dans la mobilité et seulement après, il y a des exercices spécifiques sur la voix. Je ne suis pas un spécialiste de la voix et je suis plutôt danseur mais la méthode FELDENKRAIS considère le corps humain dans sa totalité c'est-à-dire toute la partie du corps, toutes les fonctions dans tous les plans de l'espace. Si je vois que quelqu'un a un problème d'aphonie, je l'enverrai chez un spécialiste.

ISABELLE : Je voudrais faire le lien entre le berceau de la mâchoire et celui du bassin. On se détend dans l'inspiration au niveau de la mâchoire quand on sourit et en fait, la respiration, ce n'est rien d'autre que « laisser respirer ». Dès que l'on serre la mâchoire, on se rend compte tout de suite que la respiration est bloquée. Quand on détend la mâchoire et qu'on la laisse pendre en prenant vraiment un air béat, on sent naturellement que l'on respire.

BRUNO DE SAINT CHAFFRAY : La méthode FELDENKRAIS apporte un choix qui n'existait pas avant. C'est-à-dire sentir la douleur ou le bien être. Si on ne ressent pas de bien être et si n'est perçue que la douleur, cela ne donne pas envie à l'individu d'aller dans la bonne direction. Si il n'y a pas « mal » ou « bien » ou « peut être mieux », il n'y a pas de raison de se déplacer. Cela ouvre une porte nouvelle. L'être humain est vraiment incroyable, complexe avec des possibilités illimitées, on change à tout âge, on fait un véritable voyage et c'est probablement ce qu'il y a de plus important.

Expressions artistiques de la voix: jouer, être joué ?

J.L. Bayard : Théâtre et sentiment : les codes de la
représentation théâtrale

S. Hadelin : le clown, le chant du corps

Théâtre et sentiments

Jean-Luc Bayard

JEAN-LUC BAYARD J'ai retenu dans tout ce qui vient d'être dit que le corps n'est pas une succession de parties mais une entité où tout interagit sur tout. C'est quelque chose que j'ai expérimenté dans le travail de la voix chantée notamment, mais aussi de la voix parlée. On chante, on parle et on vit avec tout le corps. C'est vraiment une globalité. Dans notre culture, on a tendance à séparer le corps et l'esprit, pour moi l'esprit fait partie du corps.

Néanmoins je vais parler de tout à fait autre chose : au théâtre comment va-t-on gérer et montrer ses émotions ? On va voir qu'il y a deux grands courants principaux par rapport à cette question.

Dans les théâtres traditionnels on retrouve une codification de la façon de montrer ses sentiments. Par ailleurs, je pensais pouvoir vous proposer une codification des sentiments sur la voix, mais en fait je n'en ai pas trouvé.

Néanmoins comme la voix est une partie du corps, vous allez voir que l'on va trouver des liens étroits entre expression par la voix et expression corporelle. Petit historique rapide, je débute par une époque très lointaine où on ne parlait quasiment pas la même langue d'un village à un autre, sauf dans les châteaux. Parfois même d'une région à une autre, même dans les châteaux, on ne parlait pas la même langue. Il n'était donc pas question de se transmettre des choses par le texte, mais plutôt par le son avec les mots et la musique, et aussi tout ce que l'on pouvait montrer corporellement. Donc le théâtre - et ce qu'on l'on peut considérer comme les prémices du théâtre - va être énormément corporel.

Que se passe-t-il vers la fin du Moyen Age ? Apparition de l'écriture d'abord timide, puis de plus en plus importante et, par la suite, de la littérature. Et valorisation de cette littérature puisque qu'elle appartient à l'élite. Donc petit à petit, on arrive à la fin du Moyen Age, début de la Renaissance, à l'époque des mystères qui sont de grandes représentations qui duraient plusieurs semaines où l'on représente l'Enfer, le Paradis, des notions de bien et de mal, Dragon et Ange avec également des personnages ou des archétypes comme l'amant que l'on retrouvera plus tard dans le théâtre bourgeois. Tout cela, devant une foule innombrable, où le texte n'est pas primordial.

Par la suite, va apparaître une culture bourgeoise, un peu différente, avec des intérêts et des personnages différents tels que le mari, le vieux pervers, le jeune amoureux, le matamore qui était le soldat étranger qui venait violer les femmes et manger les poulets. Des personnages archétypes donc, très facilement reconnaissables physiquement avec des repères très précis, vêtements, costumes, manières corporelles, attitudes.

DEMONSTRATION PAR LE GESTE DES CLOWNS DES DIFFERENTS PERSONNAGES.

Dans les spectacles populaires ils n'avaient pas peur de l'outrancier et c'est plus tard que des cadres moraux sont apparus.

Le XVIII^e siècle est une époque charnière car c'est à cette période que l'idée de l'individu apparaît vraiment à la fois dans la vie sociale, politique et évidemment dans la vie artistique et donc dans le théâtre. Emergence donc d'un théâtre nouveau, basé, non plus sur les archétypes sociaux mais sur des personnages et donc petit à petit on introduit la notion de ressenti et non plus d'action et de faits à proprement parlé. Apparition donc du sentiment de l'individu et disparition des grandes histoires de guerre entre les familles etc. Ceci donc, vers le XVIII^e siècle, à partir de l'émergence de l'apparition de l'individu socialement fort qui a commencé avec le théâtre de Molière qui, malgré tout, restait

dans une image sociale précise, avec la jeune fille à marier, le père etc. Il y a des émotions mais surtout des relations entre les personnages chez Molière.

Les réels sentiments des personnages dans le théâtre, apparaissent vraiment à partir du XVIII^e siècle et au XIX^e siècle, les pièces de théâtre ne sont plus axées que sur ce que ressentent les personnages, cela peut être même le seul sujet d'une pièce de théâtre.

Ce mouvement va continuer et s'amplifier et on arrive ainsi au XX^e siècle jusqu'au théâtre de l'absurde avec Ionesco par exemple, pour détacher complètement les sentiments des individus et donc l'être humain sur scène sera un personnage, un comédien et donc quelque chose de factice. Par exemple Ionesco dit : « *Eviter la psychologie ou plutôt lui donner une dimension métaphysique. Le théâtre est dans l'exagération extrême des sentiments, exagération qui disloque la plate réalité quotidienne* ».

On est donc passé d'un théâtre de représentation sociale à un théâtre où l'être humain est au cœur même du spectacle avec des sentiments très réalistes (au XIX^e siècle, il y a eu des représentations extrêmes de théâtre réaliste où les gens mangeaient et buvaient réellement sur scène, à tel point qu'ils finissaient complètement ivres et ne pouvaient même plus jouer ! !), à un théâtre où on arrive à un détachement complet des sentiments.

En parallèle, on retrouve un peu la même chose au niveau de la peinture, même si ce n'est pas forcément aux mêmes époques. Tentatives de représenter le réel de manière réaliste, pour finir par l'abstraction ou le symbolisme.

On est donc au XXI^e siècle et l'espoir pour moi serait que le théâtre ne soit plus dans cette dichotomie. A la fin du XX^e siècle, un certain nombre de chose a été fait dans ce domaine, notamment avec Ariane MNOUCHKINE ou Edouard BONDE qui dit par exemple.

"Le théâtre doit parler des causes de la détresse humaine et des sources de la force humaine."

Ariane MNOUCHKINE elle, nous dit que le « *théâtre a charge de représenter les mouvements de l'âme, de l'esprit du monde et de l'histoire.* ».

Pour son art, elle a puisé dans les traditions théâtrales d'autres cultures que la culture occidentale, notamment le théâtre japonais, indien etc. Nous arrivons donc au théâtre traditionnel ou savant.

Dans le théâtre indien par exemple, il y a ce qu'on appelle des razas qui représentent une théorie de la pensée indienne. Le raza, dans la culture indienne, désigne le suc d'un fruit ou d'une plante donc sa saveur. Le raza, dans le domaine artistique indien, représente non pas l'émotion que va transmettre l'œuvre artistique mais plutôt la couleur particulière qu'elle confère à l'œuvre et le plaisir esthétique qu'elle engendre chez le spectateur. Le raza englobe l'aspect de l'œuvre et le ressenti du spectateur. Nous autres occidentaux, nous avons un peu de mal avec cette notion car nous ne fonctionnons pas tout à fait de la même manière. Nous conservons cette dichotomie établie entre l'artiste d'un côté et le spectateur qui reçoit de l'autre. En Inde, l'idée est plus englobante et les deux courants sont liés.

Que trouve-t-on dans les razas ? Il en existe 8 principaux auxquels correspondent des émotions, auxquelles émotions, correspondent des conséquences. Le premier raza est celui de l'Erotisme. A ce premier raza correspond le plaisir, l'amour qui est codifié, pour exprimer l'émotion correspondante, avec des mimiques particulières : visage radieux, souriant, sourcils levés et regard oblique.

Le Furieux qui correspond à l'émotion de la colère et de la rage : les yeux exorbités, torse rentré, les épaules hautes.

DEMONSTRATION D'UN CLOWN DES DIFFERENTES POSITIONS.

L'Héroïque, donc la fougue et le courage : tête droite, torse bombé, yeux grands ouverts, visage vigoureux et martial. Naturellement on passe au comique qui correspond au sentiment de l'hilarité, du rire et de la joie : grand sourire de la bouche. Le Terrifié avec visage et corps recroquevillé. Le Merveilleux, sentiment d'admiration et de joie : yeux grands ouverts, visage rieur. Le Pathétique : Yeux mi clos, tête inclinée, regard bas.

Pour info il existe un mime, le mime DECROU qui a développé toute une caractérisation très précise, toute une codification corporelle pour exprimer pléthores de sentiments et de situations. Cela dans notre récente culture française.

A quoi sert de codifier les sentiments ? Est-ce vraiment utilisable ? Traditionnellement cela l'a été beaucoup et cela fonctionne bien mais comment nous, pouvons-nous nous en servir ?

En Angleterre Charles DARWIN, dont on a déjà parlé en début d'après midi, fut un des premiers à postuler que les expressions faciales pouvaient jouer un rôle dans l'activation d'états émotionnels correspondants. Ce qui veut dire que, si l'on prend une expression, on active le sentiment de l'expression. Cela va être très utile en théâtre, l'idée est que cette rétroaction, fournie par les réactions spécifiques du visage, peut conduire à la génération d'états émotionnels. Ce n'est plus du tout l'idée de « je suis triste donc je fais la gueule » mais le contraire « je fais la gueule donc je vais être triste ». En partie, évidemment, car ce n'est pas si simple. Il y a eu pas mal d'expérimentation là-dessus.

Ce qui va nous intéresser au niveau de la voix et du chant c'est que, en prenant des positions corporelles bien précises, on peut amener un sentiment précis. Qui dit position corporelle faisant partie du corps, dit également, respiration et voix, qui fait aussi partie du corporel. La respiration, notamment, tout comme l'expression faciale est soumise à la fois au contrôle des systèmes nerveux autonomes et volontaires. Cela permet le même type de manipulation de rétroaction : j'ai un sentiment à exprimer : est-ce que je le ressens d'abord et puis corporellement ensuite ou le contraire, je le mets en place corporellement et je le ressens ensuite. L'idéal est de faire la boucle. Au théâtre, on va essayer de manipuler des deux types de processus selon les cas, utiliser, ou simultanément, ou séparément, le fait que le corps va amener aux sentiments et les sentiments vont amener au corps. Ce qui est valable également pour le chant, quand on chante on est dans la même volonté de sentiments. Pour finir je considère que Clown et Théâtre sont aussi intimement liés.

La voix dans le Clown

Sylvain Hadelin

SYLVAIN HADELIN : Comment vais-je gérer une conférence sur la voix dans le Clown ? La voix chez le clown n'est pas quelque chose que l'on utilise beaucoup. En tout cas, pas beaucoup les mots. En revanche, quand on travaille le Clown, on va se mettre en action dans son corps. On essaye d'oublier la dimension mentale, on essaye de lâcher prise, parce qu'on est en permanence dans l'improvisation, tout ce que vous avez vu là ne se refera jamais. Il faut donc vraiment lâcher prise sur le mental, d'être présent dans la respiration et dans une espèce d'éveil musculaire et joyeux. Partant de là, quand on travaille ensemble, on s'aperçoit qu'un geste va amener un mot ou un son, quand les mots arrivent, cela signifie qu'il se passe des choses corporellement à l'intérieur de nous physiquement, dans l'émotion ou dans le sentiment.

Pour nous, c'est le seul intérêt des mots. J'entends plein de choses, avec des personnes qui ont plein de techniques et c'est vraiment intéressant mais ce que moi j'ai trouvé dans le Clown, c'est une dimension qui réunit tous les arts, on travaille l'aspect physique, la danse et la voix. On peut mélanger pleins d'aspects. Tout à l'heure il y a eu une question sur le pourquoi des choses. Ce qui est bien en Clown, c'est que le pourquoi on va un peu le laisser tomber. Poser la question pourquoi, c'est déjà ne plus être là.

La réponse de manière très pratique c'est « comment ». « Pourquoi je marche » n'est pas intéressant mais le « comment je marche » va me ramener à « ici et maintenant ». Si les clowns commencent à ce dire « je vais faire rire » en général, c'est un ratage complet. En revanche, plus on est soi-même, en prenant sa peur à bras le corps, (il ne faut pas se leurrer, on a plus ou moins tous peur) plus on va aller au fond de soi pour écouter sa propre émotion et ses propres sentiments. Respirer (très important) et prendre la première émotion qui arrive, la votre, là, tout de suite, sur le moment présent et la laisser vivre vraiment. On évite le psychodrame, on s'élève un peu au dessus et on arrive à cette notion de ressenti qui est un peu narcissique, mais qui est authentique et vraie.

C'est toute la difficulté de la cérébralité : on est en train d'éplucher ses légumes et on pense à après demain. On n'est plus dans l'instant. Ce que l'on fait dans notre jeu des clowns, c'est de la méditation, active peut être mais c'est bien de cela dont il s'agit. On se pose, on laisse passer les phrases intellectuelles et surtout cérébrales, en tout cas on essaie de les laisser passer sans les attraper et c'est bien le principe de toutes les méditations, on n'a rien inventé.

JEAN-LUC BAYARD : Dans le théâtre il est important qu'il y ait un lieu scénique parce que l'on n'est plus dans le réel ; on n'est pas pareil que dans la vie quotidienne, on est ailleurs et autrement.

SYLVAIN HADELIN : On est dans une folie. Si vous projetez de faire le Clown sans nez ni accessoires et dans vos habits civils, ça ne va pas être crédible, ni pour vous, ni pour les autres. Cela va même faire peur et quelque part vous vous mettriez en danger parce que ça dérange. A partir du moment où vous mettez un nez de clown, vous voyez tout de suite vers qui vous pouvez aller ou pas aller, et cela permet de vous signaler auprès des autres, de signaler votre « folie » et d'avertir.

JEAN-LUC BAYARD : De s'avertir soi-même également et c'est important aussi. Je fais des ateliers de théâtre avec des enfants et c'est important qu'il y ait une séparation et que l'on puisse dire : A partir de ce moment, vous êtes en jeu et puis là, vous n'êtes plus en jeu. Il faut toujours bien séparer les choses à ce niveau. C'est important pour le comédien lui-même et pour les spectateurs.

SOMMAIRE

Planning des deux journées	2
Présentation des participants	3
Conférences et tables rondes <i>Modératrice : I. Marié-Bailly ; Candide : M. Dietrich</i>	
1 Approches scientifiques de la voix et de l'émotion	11
Théories de l'émotion <i>C Dumont Coret,</i>	12
Manifestations naturelles ou pathologiques de la voix et émotions <i>I. Marié-Bailly,</i>	25
Débat : identité vocale et représentation sociale ; la voix des professionnels	31
2 Gestion de l'émotion et de l'expression vocale dans le quotidien: la voix du corps, comment se dire soi ?	36
Art Martial Sensoriel <i>S. Guipaud.</i>	37
Communication psycho-affective et langage <i>M. Marlière,</i>	44
La voix et l'oreille, de l'écoute à l'équilibre <i>B. de Saint Chaffray</i>	53
3 Expressions artistiques de la voix: jouer, être joué ?	62
Théâtre et sentiment : les codes de la représentation théâtrale <i>J.L. Bayard</i>	63
Le clown, le chant du corps <i>S. Hadelin</i>	67
Sommaire	69