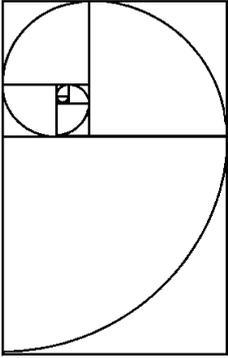


Expressions 45

MUSICOTHERAPIE



en partenariat  
avec le Cepravoï

A C T E S

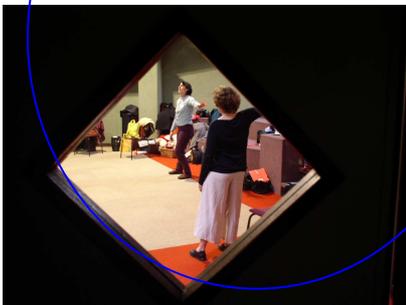
27- 28  
Mars 2004

Maison  
de la Musique  
et de la Danse de  
Saint Jean de La Ruelle



la

VOIX



## Approches corporelles et sensorielles

3<sup>ème</sup> Séminaire  
Voix d'Orléans

## **PRELUDE**

Publier les actes du 3<sup>ème</sup> Séminaire voix d'Orléans des 27 et 28 Mars 2004 reprenant le thème « Approches corporelles et sensorielles » du 2<sup>ème</sup> séminaire voix 2003, c'est tenter une nouvelle fois de laisser une trace écrite de deux journées riches en rencontres, débats et expérimentations diverses.

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

Que soient ici remerciés :

- l'équipe de bénévoles de Musicothérapie Expressions 45, organisatrice du séminaire, pour la prise de son, les photos, la retranscription et la conception des actes
- les intervenants pour les textes de présentation, la bibliographie et surtout leur disponibilité.

## Samedi 27 et Dimanche 28 Mars 2004

proposé par Musicothérapie Expressions 45  
en partenariat avec le Cepravoi

### INTERVENANTS

- **Dr Isabelle Marié** : médecin phoniatre, musicothérapeute, formateur vocal (Orléans)
- **Dr Jean Marie Guin** : médecin ORL, phoniatre (Tours)
- **Dr Jean Philippe Epron** : médecin ORL, phoniatre (Thonon)
- **Line Souriant** : praticienne en fasciathérapie, somato-psycho-pédagogie, MDB (Toulouse)
- **Daïnouri Choque** : chef de chœur, formateur en chant harmonique (Angers)
- **Pierre Marie Dizier** : chef de chœur de la maîtrise du CNR de Tours et de l' EVET : Ensemble Vocal féminin de l'Est Tourangeau

### PUBLIC

- les chanteurs et choristes amateurs tous niveaux, les chefs de chœur

- les professionnels :

stages de formation professionnelle bénéficiant d'une prise en charge par l'employeur pour

les professeurs de musique et les musiciens

les professionnels de la voix : enseignants, comédiens, chanteurs, orthophonistes,

les soignants, tout professionnel de la relation d'aide.

### OBJECTIF

Proposer une suite du séminaire de Mars 2003 « approches corporelles et sensorielles de la voix » , permettant :

- ***l'expérimentation et la confrontation de l'apport de deux techniques spécifiques, corporelles et sensorielles, au service de l'art vocal.***
- ***la rencontre et l'échange entre professionnels de secteurs différents et amateurs, intéressés par la voix et son rapport au corps, aux sens et au mouvement.***

### CONTENU

Des ateliers permettant la découverte et l'approfondissement de deux approches spécifiques : -

- ***sensorielle : vers une autre écoute par le travail des harmoniques***
- ***corporelle : le chant en mouvement ; la méthode Danis Bois ou somato-psycho-pédagogie***

Des temps d'échange et de conférence-débat

### LIEU

Maison de la Musique et de la Danse, rue Million 45140 SAINT JEAN DE LA RUELLE

- **27 Mars : la voix en corps ; geste vocal, mouvement et espace**

14h- 14h30 : Présentation de la journée et des participants (I Marié)

14h30 - 17h : 3 ateliers-débat proposant un temps théorique et d'expérimentation

- Le geste vocal :

- physiologie, pathologie de la phonation, spécifiquement de la voix lyrique (JP Epron)
- physiologie de la perception de soi ( JM Gouin )
- lien entre voix et geste : le dessin du chant ou le chant du dessin.( PM Dizier)

- Le chant en mouvement : la spatialisation et la pose de voix ( L Souriant )

- Découverte des harmoniques : entendre le son complètement pour utiliser sa voix ( D Choque)

17h30 –19h : travail sur chœur -école EVET ( PM Dizier et D Choque)

apéritif dînatoire

20h – 21h : concert – répétition publique de l'EVET ( direction PM Dizier )

- **28 Mars : entendre, ressentir et voir pour comprendre et analyser la voix**

La journée est organisée autour d'ateliers d'une heure : propositions différentes à chaque séance, avec co-animation tournante de I Marié et J M Gouin.

Chaque stagiaire peut choisir de suivre un même atelier ou de suivre successivement les 3 ateliers ;

1/ Entendre et visualiser le spectre vocal : voyelles, harmoniques ( D Choque ) ; Le spectrogramme, outil de pédagogie et de rééducation (I Marié)

2/ Méthode MDB, une approche sensorielle du mouvement au service de la voix ( Line Souriant )

3/ Physiologie de la production de la voix chantée lyrique ; à l'écoute des timbres des chanteurs d'opéra : ( J P Epron )

9h30 – 10h : débat : Identités vocales , boucle audio phonatoire dans la voix parlée et chantée

10h -11h : atelier

11h30 –12h30 : atelier

12h30 : repas

14h30 – 15h30 : atelier

15h30 - 17h : reprise en commun, témoignage

27- 28  
Mars 2004



# PRESENTATION DES INTERVENANTS

**3<sup>ème</sup> Séminaire Voix d'Orléans**

## **Line Souriant**

Licenciée en science et technique des activités physiques et sportives, fasciathérapeute (post-graduation en pédagogie perceptive du mouvement à l'université moderne de Lisbonne), collaboratrice du Dr Marianne Vincent Roman, médecin ORL phoniatre. Dans le cadre du Centre de Mouvement à Toulouse, elles animent des stages de formation pour orthophonistes, médecins ORL, phoniatres et professionnels de la voix et des ateliers pour chanteurs amateurs et professionnels.

*La méthode Danis Bois (MDB) est une méthode psycho-corporelle visant à développer les capacités perceptivo-motrices, les facultés d'apprentissage, d'adaptation et de mémorisation, la conscience sensorielle ou sens du mouvement, l'organisation temporo-spatiale, enrichissant le potentiel d'action et d'expression de la personne.*

Les objectifs de la formation sont :

- *Eveiller son corps de thérapeute ou d'enseignant en développant une sensibilité, une conscience et une mobilité corporelle*
- *Donner aux professionnels de la voix des outils pratiques directement applicables en éducation et en rééducation de la voix*
- *Enrichir sa pratique professionnelle vocale d'un nouveau regard sur le corps en mouvement*

Les ateliers du Samedi et Dimanche permettront d'aborder les thèmes suivants :

### **« Le chant en mouvement : la spatialisation et la pose de voix »**

*Intérêt des mouvements de base pour un engagement corporel et respiratoire, assis debout et en déplacement, les mouvements linéaires et la lenteur : outils de la globalité corporelle*

*Exercices de spatialisation de la respiration : percevoir sa colonne d'air par la turbulence du souffle, associée à des mouvements spécifiques, et percevoir, en mouvement, les différents volumes mobilisés dans la respiration phonatoire.*

*Travail de l'articulé, des tensions musculaires mandibulaire et de la base du crâne.*

### **« Méthode MDB : une approche sensorielle du mouvement au service de la voix »**

Le travail en co-animation avec différents intervenants (phoniatre ou chef de chœur) permettra de sonoriser le mouvement et de gestuer la voix :

1. travail sur la spatialisation de l'écoute (vocalisation avec I Marié)
2. toucher le mouvement
3. mouvements de base et engagement corporel : globalité de mouvement au service de l'oreille, notion des trois espaces de perception, l'amplitude du mouvement (avec PM Dizier)

## **Dr Jean Philippe Epron**

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

*Après une formation d'ORL classique à Marseille où j'ai pu quand même aller régulièrement au laboratoire de phoniatrie de l'hôpital de la Timone, je me suis installé en cabinet libéral à Thonon les Bains. J'ai décidé alors d'entreprendre une formation en phoniatrie par un DIU sur 3 ans à Paris.*

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

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

### **« Le geste vocal : physiologie et pathologie »**

*Au cours de l'atelier débat après un rappel de la physiologie de la production de la voix chantée lyrique, une vidéo présentera les différentes pathologies des cordes vocales*

### **« Physiologie de la production de la voix lyrique »**

Nous écouterons et tâcherons d'analyser (voire d'imiter) les différents timbres des chanteurs d'opéra (les bons, les mauvais) : leur spécificité, le vibrato, les altérations des voix ...

## **Dr Jean Marie Guoin**

Chirurgien ORL et phoniatre à Tours, son activité se partage entre l'hôpital et une activité libérale

*La pratique de la musique le conduit à s'intéresser à la voix sous tous ses aspects.*

### **« Le geste vocal : bases physiologiques de la perception de soi »**

Les forces et les commandes motrices mises en jeu dans l'acte de chanter sont bien connues. Le plus grand travail du chanteur consiste cependant à ressentir et apprendre à ressentir. Quelles sont les voies anatomiques et les mécanismes physiologiques qui soutiennent cet apprentissage ?

*Vue sous l'angle du médecin, mon intervention aura pour but de (re-) définir certaines données un peu vite oubliées, de faire le point des connaissances neurophysiologiques dans ce domaine, ainsi que les interrogations et perspectives d'avenir.*

*Par exemple, l'étude des réflexes posturaux et de l'oreille interne aura des résonances ( !) avec les ateliers de MDB ou de direction de chœur.*

*Il ne s'agit pas d'un cours de physiologie mais bien plus d'une ouverture à l'échange, dans une langue commune à des intervenants venus d'horizons différents.*

*Nous verrons ainsi les voies du tact et de la proprioception, les voies vestibulaires, leurs intégrations cérébrales et les mécanismes neurologiques utilisés dans la prise de décision et l'adaptation au mouvement.*

## **Pierre Marie Dizier**

De formation initiale scientifique, il s'est ensuite spécialisé en direction de chœurs.

Il a enseigné le chant choral en Ecoles de musique et au Conservatoire de Poitiers avant de prendre la direction de Centres régionaux d'art polyphonique (dont le Cepravoï à sa création).

*Il est depuis septembre 1999 professeur de chant choral au Conservatoire National de Région de Tours. Il y est responsable notamment du Cursus Chant choral, de la Maîtrise d'enfants, du Chœur de chambre et de la classe de Direction de chœur.*

*Il est à l'initiative de la création de l'Ensemble Vocal de l'Est Tourangeau.*

### **« Le dessin du chant ou le chant du dessin » « Le geste vocal et le geste du chef de chœur »**

*Pierre-Marie Dizier proposera durant ces deux journées, au travers de son vécu d'enseignant de pratique vocale collective et son point de vue de chef de chœur, une réflexion sur l'utilisation d'images pour travailler vocalement avec un chœur, ainsi que sur le rapport étroit entre le geste du chef de chœur et le son du chœur qui lui répond.*

**Dr Isabelle Marié**  
modératrice

Pendant ses années universitaires en faculté de médecine, elle découvre le chant choral qu'elle n'a jamais cessé de pratiquer au sein de divers ensembles vocaux. Après sa thèse en médecine générale et son mémoire de médecine du travail, elle poursuit ses recherches par une formation en musicothérapie et de nombreux stages de pédagogie vocale et chorale et approches corporelles qui la conduisent vers diverses activités autour de l'enseignement de la technique vocale et autour de la prévention, la rééducation et la prise en charge des pathologies de la communication.

Pour mettre en œuvre ces actions, elle crée en 1991 l'association Musicothérapie Expressions 45, composée d'une équipe d'une quinzaine de professionnels (des secteurs médical, para-médical, enseignement) et dont elle assure la coordination comme directrice.

Elle y anime des ateliers de développement personnel par la voix permettant de conjuguer ses différentes approches de technicienne vocale et de musicothérapeute et assure des prises en charge individuelles pouvant s'inscrire en complément d'un suivi psychothérapeutique.

Certaines actions visent un public particulier : « Handicap et culture » intégration des personnes handicapées ; « A.Venir » Accompagnement à la naissance ; prévention et réinsertion des toxicomanes et des délinquants sexuels en milieu carcéral...

D'autres sont en direction des professionnels (santé, social, enseignement, art)

*En 2000 elle reprend des études médicales de phoniatrie ; depuis Janvier 2003, elle exerce en temps que médecin phoniatre au sein du service d'ORL du CHR d'Orléans, apportant ses compétences en matière de dépistage et de rééducation des troubles de la voix parlée et chantée chez l'enfant et chez l'adulte, notamment chez les professionnels de la voix : chanteurs, musiciens, enseignants, orthophonistes pour qui elle anime des sessions de formation, information et prévention.*

Son activité en temps que chanteuse et professeur de technique vocale dans les centres polyphoniques (CEPRAVOI, Région Musique Haute Normandie) lui fait rencontrer de nombreux musiciens, chanteurs et choristes, enfants et adultes qui ont besoin d'être rassurés et guidés dans leur pratique vocale afin qu'elle ne soit pas la cause de dysfonctionnements et de pathologies des cordes vocales.

Dans ce séminaire, elle a le plaisir de coordonner et co-animer les interventions de chacun, au cours des différents ateliers et de chanter au sein de l'Ensemble Vocal de l'Est Tourangeau qu'elle a rejoint cette année et qu'elle a invité comme chœur pilote.

## **Dainouri Choque**

*Chanteur, chef de chœur, il propose un travail sur la perception et l'émission contrôlée des harmoniques dans la voix naturelle, en relation avec le chant polyphonique et choral.*

*Il anime de nombreux stages dans toute la France, auprès des chanteurs, choristes, chefs de chœur amateurs et professionnels, au sein des chorales en lien avec les Centres Polyphoniques ou dans le cadre de stage découverte, approfondissement, stage d'été...*

### Préambule :

*Notre perception auditive conditionne notre émission vocale; les adultes n'entendent pas de la même manière que les enfants.*

*L'oreille des enfants est sensible à l'ensemble du contenu acoustique du message sonore perçu et notamment aux harmoniques du timbre vocalique.*

*Cette perception tend généralement à s'atrophier vers la fin de l'enfance pour disparaître quasi totalement chez la plupart des adultes dont l'audition privilégie le fondamental de chaque son au détriment des harmoniques du timbre.*

*Ce changement est essentiellement lié à des facteurs socioculturels et éducatifs.*

*Il est possible de rendre à l'oreille la capacité d'entendre finement le contenu acoustique de la voix.*

### Objectif des ateliers:

*Réactualiser l'audition des harmoniques de la voix chantée afin de percevoir complètement et de manière analytique le timbre vocalique*

*Comprendre les conséquences de ce changement de perception et les intégrer dans sa pratique : chant, chant choral, enseignement musical...*

### Contenu :

#### **« Découverte des harmoniques »**

- *préparation corporelle par la mise en relation synchrone de la respiration avec les mouvements musculaires de la cage thoracique*
- *perception des harmoniques du timbre vocal dans l'unisson*
- *perception et contrôle de la série harmonique chantée*
- *perception des harmoniques dans la polyphonie*
- *conscience et construction de la résonance des voix dans la polyphonie*

#### **« Ateliers d'approfondissement de l'écoute »**

- 1- *l'utilisation de la boucle audio-phonatoire dans le travail vocal*
- 2- *perception et visualisation du spectre harmonique à l'aide du sonagramme*
- 3- *la perception des harmoniques de la voix dans les différents répertoires vocaux (écoute d'enregistrements)*



Isabelle Marié  
Line Souriant

Pierre Marie Dizier  
Daïnouri Choque

Jean Philippe Epron  
Jean Marie Gouin

### LES INTERVENANTS



### LES STAGIAIRES

3<sup>ème</sup> SEMINAIRE VOIX d'ORLEANS  
28 et 29 MARS 2004



**Line Souriant**  
Le chant en mouvement



**Dainouri Choque**  
Ecoute des harmoniques

# **1- INTRODUCTION**

## **Dr Isabelle Marié**

Bienvenu à tous.

Nous allons passer ces deux journées à parler de la voix, tenter de la comprendre en l'expérimentant par une approche corporelle et sensorielle.

Au fur et à mesure de la mise en place de ce séminaire, nous avons été obligés d'en modifier les modalités pratiques ; c'est ainsi que cet après-midi, nous ferons ensemble tous les ateliers et je pense que cela sera finalement mieux pour tous (stagiaires et intervenants).

Le changement est bon. C'est pourquoi, en guise d'introduction, j'ai envie de vous entretenir un court instant de notre capacité d'adaptation.

Nous sommes tous contraints à nous adapter aux nouvelles situations et c'est de plus en plus souvent pour moi maintenant un plaisir d'être dans l'obligation de modifier mes plans, d'accepter ce que je n'avais pas prévu initialement.

Comme chaque année, il y a toujours un moment où je m'interroge sur mes motivations et mes capacités d'organisation d'un tel séminaire surtout lorsqu'il faut tout refaire autrement une semaine avant. De fait, toutes ces modifications sont là pour me faire comprendre que c'était bien comme cela que j'aurais dû le concevoir dès le départ.

Il en est de même dans nos métiers, que nous soyons pédagogues, soignants, artistes ; chaque situation, chaque élève nous invite à regarder autrement, à entendre, à nous positionner différemment et ce qui nous le permet, c'est la conscience que l'on en a.

Qui je suis exactement, je ne le sais pas encore et c'est très bien...

Médecin, longtemps sans exercice, je suis devenu musicothérapeute, professeur de chant ; il y a trois ans, j'ai repris une formation de phoniatrie. Depuis un plus d'un an, j'exerce en temps que phoniatre attaché au service ORL de l'hôpital d'Orléans, avec un ami ORL qui vient comme stagiaire et nous aide à la technique ; je l'en remercie ainsi que toute l'équipe de Musicothérapie Expressions 45 qui organise avec moi ces deux journées.

Il est temps de vous présenter tous ceux qui vont intervenir lors de ce séminaire qui est avant tout une histoire d'amitié, de rencontre et de hasard :

- Jean Philippe Epron, ORL phoniatre à Thonon les Bains et
- Jean Marie Guin, ORL phoniatre à Tours ; mes deux amis rencontrés au cours de ma formation de phoniatrie et que j'ai désiré inviter aujourd'hui pour partager avec vous leur passion, leur découverte
- Daïnouri Choque et
- Line Souriant : tous deux présents à nos trois séminaires précédents ; ils sont tellement appréciés qu'on les redemande à chaque fois.
- Pierre Marie Dizier était présent au premier séminaire « voix et pédagogie » en direction des enseignants . Il est également un bon ami sous la direction duquel j'ai le grand plaisir de chanter au sein de l'ensemble vocal féminin de l'Est Tourangeau, qui sera chœur pilote de cette après-midi et donnera une audition publique.

Je crois avoir fait le tour des présentations ; je vais donc laisser la parole à chacun des intervenants, mon rôle étant de faire les liens entre chaque présentation ou parfois d'interrompre les bavards.

Merci d'être là, j'espère que vous passerez un aussi agréable moment que nous. N'hésitez pas à poser des questions ou à témoigner ; ces journées veulent être pour vous et pour nous des moments de rencontre et d'échange.

27  
Mars 2004



## 2 -PHYSIOLOGIE de la PHONATION

### Dr Jean Philippe Epron

Je vais vous parler de la physiologie de la voix parlée et également de la voix chantée, plus spécifiquement des particularités de la voix lyrique ainsi que des pathologies des cordes vocales qui peuvent être secondaires à une mauvaise utilisation de la voix que l'on peut observer en voix parlée comme en voix chantée.

J'ai essayé de simplifier les parties complexes des mécanismes de la voix.

## **1 Les acteurs :**

### **1-1 Le larynx :**

C'est un ensemble de cartilages, de ligaments et de muscles.

Le larynx a plusieurs fonctions :

- une fonction respiratoire ; c'est par là que descend l'air pour aller dans la trachée et les poumons
- une fonction sphinctérienne : de fermeture, qui va être utilisée dans la phonation mais qui doit être tout sauf forcée.

Il y a plusieurs cartilages : (schéma du larynx en vue postérieure)

- Le cartilage thyroïde : que l'on sent en avant (la pomme d'Adam) de forme triangulaire qui s'articule avec
- Le cartilage cricoïde qui a la forme d'une bague à chaton
- Au dessus : 2 cartilages arythénoïdes

Tous ces cartilages sont mobiles les uns par rapport aux autres.

Les plus importants sont les arythénoïdes où sont insérées les cordes vocales.

Schéma du larynx en coupe :

La corde vocale s'insère sur la partie antérieure du cartilage cricoïde et sur les 2 arythénoïdes qui ont des possibilités de mouvements latéraux qui vont permettre l'ouverture et la fermeture des cordes vocales : l'ouverture lorsque vous respirez et la fermeture lorsque vous êtes en phonation.

Au niveau des groupes musculaires, sachez qu'il y en a qui vont aider à fermer, d'autres à ouvrir les cordes vocales, un dernier dont la fonction est de tendre la corde vocale : le muscle crico-thyroïdien.

Structure de la corde vocale :

Elle comprend trois portions :

- un épithélium : un tissu qui revêt la surface de la corde vocale
- le muscle vocal : partie profonde fibreuse
- un espace lâche qui permet le glissement de la partie muqueuse par rapport à la partie profonde.

Dans certaines circonstances, il peut y avoir dissociation entre la couche profonde et les mouvements de la muqueuse de la corde vocale : c'est ce qui va aider à produire le son.

### **1-2 Le système respiratoire :**

Ce sont les poumons et tout un ensemble de muscles soit inspiratoires, soit expiratoires. Il y a essentiellement deux grands groupes musculaires :

Les muscles inspiratoires :

- le diaphragme : le muscle respiratoire principal
- les muscles intercostaux externes ou moyens

Les muscles expiratoires :

- les muscles abdominaux qui, en se contractant, vont entraîner une compression des organes abdominaux et donc une remontée passive de la coupole diaphragmatique : les poumons se vident.
- les muscles intercostaux internes.

### **1-3 Les résonateurs :**

Ce sont toutes les cavités de résonance.

Lorsqu'on enregistre un son au niveau du larynx, on obtient un son laryngé pur qui ne correspond pas du tout au son que vous allez faire sortir de votre bouche. Ce son va passer dans les cavités pharyngées et buccales, va s'enrichir avec renforcement de certaines fréquences, de certaines harmoniques que l'on appelle les formants qui vont permettre au son :

- d'une part, d'être intelligible : les formants permettent de différencier les voyelles ; c'est le timbre vocalique
- d'autre part d'avoir un timbre spécifique à chacun : c'est le timbre extravocal, ce qui fait que notre timbre est reconnaissable à l'oreille. On pourra demander à ce timbre certaines particularités dans le chant lyrique, en renforçant certaines zones de fréquence.

## **2 Physiologie de la Phonation :**

### **2-1 La respiration**

L'expiration lors de la phonation sera plus longue que pour l'hématose (pour oxygéner vos tissus) puisque c'est sur le temps expiratoire que les cordes vocales vont s'accoler et vibrer.

Il y a deux types de respirations :

- la respiration thoracique supérieure ou respiration superficielle : on ne mobilise qu'un faible volume pulmonaire, dans les volumes supérieurs.

Ce n'est pas une respiration pathologique ; on l'utilise tous quand on est en conversation courante, en tête à tête ou quand on n'a pas besoin d'un débit pulmonaire impressionnant.

C'est une respiration limitée, donc lorsqu'on va demander à la voix de fournir un effort plus important et de se projeter davantage, que ce soit dans le chant ou dans une situation comme celle d'un conférencier, on est obligé d'utiliser de grands volumes pulmonaires, on utilise alors une autre respiration :

la respiration costo-diaphragmatique ou respiration basse :

La première phase est la contraction complète du diaphragme : les coupes diaphragmatiques s'abaissent et le thorax s'élargit mais l'air commence par remplir le bas du thorax. La fin de l'inspiration consiste à remplir le haut du thorax, dans sa totalité ; on a

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles  
donc mobilisé une grande capacité d'air, ce qui permet de réguler un grand débit  
aérien.

Lors de la phase expiratoire en phonation, on garde une position à thorax ouvert, c'est à dire, qu'en tout début d'expiration, on garde une activité des muscles inspiratoires . C'est ce qui est paradoxal, mais qui va éviter une rétraction trop importante du thorax.  
Dans un deuxième temps, on a l'intervention des muscles expiratoires abdominaux qui vont faciliter la remontée de la coupole diaphragmatique en maintenant un débit constant.

Ce jeu des mécanismes respiratoires permet de maintenir une régularité de pression d'air essentielle pour avoir une bonne phonation, un bon souffle, comme on dit communément et également pour réguler l'intensité de la phonation sans traumatisme au niveau des cordes vocales.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le larynx ne doit jamais avoir le rôle de régulateur d'intensité, sous peine d'entraîner des traumatismes en entraînant de trop grandes forces au niveau laryngé.

Cette respiration n'est pas toujours spontanée chez tout le monde ; elle doit parfois s'apprendre et être rééduquée lorsqu'elle n'est pas installée . On voit déjà apparaître une notion, celle d'équilibre, entre des muscles expiratoires et inspiratoires, notion de muscles antagonistes : il n'y en a jamais un qui cesse totalement son activité.

Dans la phonation lyrique, le grand principe est l'équilibre ; quand l'équilibre est rompu, il y a un malmenage vocal, ce qui peut entraîner des traumatismes de la corde vocale.

La posture est également fondamentale ; une bonne verticalité facilite le meilleur écartement des espaces intercostaux.

## Le larynx

Au niveau des cordes vocales, l'air passe par en bas. Le son est produit par la mise en vibration des deux cordes vocales qui s'approchent pour s'affronter sur la ligne médiane.

On a d'abord un petit passage d'air qui va écarter les cordes vocales ; l'air est passé et entraîne une pression négative, les cordes vocales se referment. La pression augmente de nouveau sous les cordes vocales qui s'ouvrent et ainsi de suite.

Il y a une ondulation de la corde vocale ; ce qui est très important, c'est d'avoir une ondulation de la muqueuse.

Suivant le mécanisme utilisé, on aura une ondulation d'une partie ou de la totalité de la corde vocale et c'est cette vibration qui va produire le son et qui doit se faire sans traumatisme.

Les deux mécanismes laryngés principaux sont les mécanismes lourd et léger qui correspondent plus ou moins à des registres en voix chantée mais pas toujours exactement.

- Le mécanisme lourd :

C'est celui utilisé pour produire les notes graves ; c'est le mécanisme en voix parlée chez les hommes, parfois utilisé par certaines femmes.

Le muscle vocal se contracte en masse, donnant une corde vocale épaisse qui vibre sur toute son épaisseur : le muscle, le ligament, la muqueuse ondulent ; cela produit des ondulations amples (visibles en stroboscopie) donnant un son grave très riche en harmoniques.

- Le mécanisme léger :

On observe une détente du muscle vocal qui ne se contracte pas et un étirement de la corde vocale, sous l'action d'un autre muscle crico-thyroïdien, qui fait basculer le cartilage thyroïde sur le cartilage cricoïde vers l'avant (cf schéma).

La portion vibrante de la corde vocale est plus mince, uniquement le ligament vocal et il y a une tension plus importante entraînant la formation de sons plus aigus, plus détimbrés, les cordes bougent beaucoup moins amplement et plus rapidement, sans ondulation muqueuse propre.

C'est le mécanisme qu'utilisent les enfants, les femmes, et les hommes en voix de tête (sopraniste).

### **3- Régulation des sons en voix chantée**

#### En intensité :

- En mécanisme léger : par la pression sous les cordes vocales par la respiration ; plus le débit d'air et la pression sous-glottique sont importants, plus l'intensité est forte.
- En mécanisme lourd : par augmentation des résistances laryngées, entraînant un risque de traumatisme. Cette projection de la voix dans le registre grave doit se faire essentiellement en enrichissant les harmoniques aiguës du timbre.

#### En fréquence :

Cette régulation est très importante dans la voix lyrique.

- En mécanisme léger : action principale par le muscle cricothyroïdien qui tend le ligament vocal et aussi par effet damping qui permet de diminuer la portion vibrante de la corde vocale, plus on va monter dans l'aigu.
- En mécanisme lourd : le muscle vocal se contracte plus ainsi que le muscle cricothyroïdien qui allonge le muscle vocal.

Les résonateurs sont très importants car ils permettent d'éviter les mécanismes de forçage au niveau du larynx, en enrichissant le timbre.

- émission à sortie ouverte : bouche élargie en sourire, base de langue importante, voile abaissé, résonateur de petite taille, le son est très peu enrichi, pas de pression en retour au niveau de la sortie buccale : pression

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles importante au niveau des cordes vocales risquant d'entraîner des traumatismes laryngés.

- émission à sortie fermée : bouche arrondie, élargissement des résonateurs, voile élevé ; pression en retour importante, le larynx est en flottaison, vibrant sans risque de traumatisme laryngé.

#### 4- Pathologies vocales :

On peut les éviter en ayant une bonne technique vocale ; on rencontre ces pathologies essentiellement chez les chanteurs amateurs, les personnes ayant une importante et mauvaise utilisation de leur voix (ex : surmenage et malmenage vocal des enseignants) par rupture d'un de ces équilibres :

- équilibre phono-résonantiel : adéquation entre les résonateurs et le larynx.
- équilibre pneumo-phonique : adéquation entre la respiration et le larynx.

*Cela peut induire des lésions au niveau des cordes vocales :*

- nodules : souvent kissing nodules,.

Ce sont deux petits reliefs en face l'un de l'autre.

La vibration laryngée est perturbée, ce qui va entraîner

- o un trouble de la voix : dysphonie en voix parlée et dysodie en voix chantée d'une part parce qu'on a une fuite d'air plus importante et d'autre part,
- o une anomalie du timbre : timbre éraillé, esthétiquement désagréable, techniquement incapable de fournir un effort plus important,
- o le vibrato également est altéré.

Plus on demande un effort, plus il y aura situation de forçage et plus il y aura d'épisodes de dysphonie voire d'aphonie, c'est à dire une perte totale de la voix.

- les polypes et les autres lésions, mais ce n'est pas tellement le propos d'en parler.

#### 5- La voix lyrique

##### Impératifs

- hauteurs de fréquence, respect de justesse, sur deux à trois octaves
- intensité : en voix parlée : 60dB, en voix chantée : 110 à 120 dB
- qualité de timbre

#### Réglage de hauteur :

- Mécanisme de dissociation intensité et fréquence : si vous augmentez la pression sous-glottique, le son monte
- Homogénéisation de la voix : par le registre mixte ; il existe le registre de tête correspondant au mécanisme léger, le registre de poitrine correspondant au mécanisme lourd sans qu'il y ait d'équivalence absolue.

Progressivement, le chanteur modifie les harmoniques du mécanisme lourd pour qu'il se rapproche des harmoniques en jouant sur les cavités de résonance.

#### Le singing formant :

C'est un renforcement harmonique qui permet une projection de la voix qui passe au dessus de l'orchestre ; il est nécessaire pour se faire entendre et est présent au niveau de 3000 Hz, quelque soit la hauteur de la note émise.

### **Le vibrato :**

C'est une oscillation régulière de la fréquence fondamentale et de l'intensité : normalement l'oscillation est de 5 à 6 Hz ; s'il est trop lent, c'est un vibrato sénile ou trop ample (comme un trille). Il est produit par le muscle cricothyroïdien et arrive spontanément, au moment de l'équilibre.

Le chanteur peut le supprimer, en agrandissant ou en diminuant ses capacités de résonances mais avec un risque de forçage.

La présence du vibrato spontané est signe d'une coordination parfaite.

En conclusion, je vous lis un texte de Colette « la dame qui chante » qui va vous donner une bouffée d'oxygène et un éclairage de tout ce que je n'ai pas pu vous dire sur le mystère de la voix :

« la dame qui allait chanter se dirigea vers le piano et je me sentis tout à coup une âme féroce, une révolte concentrée, immobile de prisonnier. Pendant qu'elle fendait difficilement les jupes assises, sa robe collée au genou comme une onde bourbeuse, je lui souhaitais la syncope, la mort ou même la rupture simultanée de ses quatre jarretelles. Il lui restait encore quelques mètres à franchir, quelques secondes, l'espace d'un cataclysme mais elle marcha sereinement sur quelques pieds vernis, effrangea la dentelle d'un volant, demanda pardon, salua et sourit, la main déjà sur l'obscur palissandre du Pleyel au reflet de scène nocturne.

Je commençais à souffrir.

J'aperçus à travers le brouillard dansant de ces lustres des soirées finissantes, le dos arqué de mon gros ami Ringis, son bras arrondi qui défendait contre les coudes un verre plein ; je sentis que je le haïssais d'être parvenu jusqu'à la salle du buffet tandis que je m'étiolais, bloqué sur la canne dorée d'un siège fragile.

Avec une froideur insolente, je dévisageais la dame qui allait chanter et je retins le ricanement d'une diabolique joie à la trouver plus laide encore que je ne l'espérais.

Cuirassée de satin blanc métallique, elle portait haut une tête casquée de cheveux d'un blond violent et artificiel ; toute l'arrogance des femmes trop petites éclatait dans ses yeux durs, où il y avait beaucoup de bleu, pas assez de noir, les pommettes saillantes, le nez mobile, ouvert, un menton solide et prêt à l'engueulade, tout cela lui proposait une face carline, agressive à qui, avant qu'elle eût parlé, j'eusse répondu : « mange ! »

Et la bouche, la bouche ! J'attachais ma contemplation douloureuse sur ses lèvres inégales, fendues à la diable par un canif distrait. Je supputais la vaste ouverture qu'elle démasquerait tout à l'heure, la qualité des sons que mesurait cet antre. Le beau gueuloir ! Par avance, les oreilles m'en sifflèrent et je serrais les mâchoires.

La dame qui allait chanter se campa, impudique, face à l'assistance et se hissa dans son corset droit pour faire saillir sa gorge en pomme. Elle respira fortement, toussa et se racla la gorge à la manière dégoûtante des grands artistes. Dans le silence angoissé où grinçait le pincement minuscule des armatures parfumées des éventails, le piano préluda.

Et soudain, une note aiguë, un cri vibrant troua ma cervelle, hérissa la peau de mon échine ; la dame chantait.

A ce premier cri, jailli du plus profond de sa poitrine, succéda la longueur d'une phrase, nuancée par le mezzo le plus velouté, le plus plein, le plus tangible que j'eusse entendu jamais. Saisi, je relevais mon regard vers la dame qui chantait : elle avait sûrement grandi depuis un instant. Les yeux larges ouverts et aveugles, elle contemplait quelque chose d'invisible vers quoi tout son corps s'élançait, hors de son armure de satin blanc.

Le bleu de ses yeux avait noirci et sa chevelure, teinte ou non, la coiffait d'une flamme fixe toute droite, sa grande bouche généreuse s'ouvrait et j'en voyais s'envoler les notes brûlantes, les unes pareilles à des bulles d'or, les autres, comme de rondes roses pures. Des trilles brillaient comme un ruisseau frémissant, comme une

### 3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles

couleuvre fine. De lentes vocalises me caressaient comme une main très lente et fraîche. Oh voix inoubliable ! Je me pris à contempler, fasciné, cette grande bouche aux lèvres fardées où roulait sur des dents larges, cette porte d'or des sons, cet écrin de mille joyaux.

Un sang rose colorait les pommettes carmines, les épaules enflées d'un souffle précipité, la gorge offerte. Au bas du buste tendu dans une immobilité passionnée, deux expressives petites mains tordaient leurs doigts nus, seuls les yeux presque noirs, planaient au dessus de nous, au dessus de tout, aveugles et sereins.

« Amour », chanta la voix, et je vis la bouche irrégulière, humide et pourprée, se resserrer sur le monde, dessinant l'image d'un baiser. Un désir si brusque et si fou m'embrasa que mes paupières se mouillèrent de larmes nerveuses, la voix merveilleuse avait tremblé comme étouffée d'un flot de sang et les cils épais de la dame qui chantait battirent une seule fois.

Oh ! boire cette voix à sa source, la sentir jaillir entre les cailloux polis de cette luisante denture, l'endiguer une minute contre mes propres lèvres, l'entendre, la regarder bondir, torrent libre et s'épanouir en longues nappes harmonieuses que je fêlerai d'une caresse.

Etre l'amant de cette femme que sa voix transfigure et de cette voix, séquestrée pour moi, pour moi seul, cette voix plus émouvante que la plus secrète caresse et le second visage de cette femme, son masque irritant et pudique de nymphe qu'un songe enivre.

Au moment où je tombais de délice, la dame qui chantait se tut. Mon cri d'homme qui tombe se perdit dans un tumulte poli d'applaudissements, de ces « wahowaho » qui signifient « bravo » en langue salonienne.

La dame qui chantait s'inclina pour remercier, en déroulant très lentement un sourire, un battement de paupières qui la séparaient du monde. Elle prit le bras du pianiste et tenta de gagner une porte. Sa traîne de satin, piétinée, entravait ses pas.

Dieu ! Allais-je la perdre. Déjà, je ne voyais plus d'elle qu'un point de son armure blanche. Je m'élançais, sauvage, pareil en fureur dévastatrice à certains rescapés du bazar Jean Gougon.

Enfin, enfin, je l'atteignis quand elle abordait le buffet, chargé de fruits et de fleurs, scintillant de vin pailleté. J'étendis la main et je me précipitais, mes doigts tremblants offrant une coupe pleine. Mais elle m'écarta sans ménagement et me dit, atteignant une bouteille de Bordeaux : « merci bien, monsieur, mais le champagne m'est contraire surtout lorsque je sors de chanter, il me retourne sur les jambes. Surtout que ces messieurs et dames veulent que je leur chante encore une fois « la vie et l'amour d'une femme » alors vous pensez ! »

Et sa grande bouche, grotte d'ogre, où niche oiseau merveilleux, se referma sur le cristal fin qu'elle eut d'un sourire broyé en éclat.

Je ne ressentis point de douleur ni de colère, j'avais retenu seulement ceci : elle allait chanter encore ! J'attendis respectueux qu'elle eut vidé un autre verre de Bordeaux, qu'elle eut, d'un geste qui récure, essuyé les ailes de son nez, le coin déplorable de ses lèvres, aéré ses aisselles mouillées, aplati son ventre d'une tape sévère et affermi sur son front le bord postiche de ses cheveux oxygénés. J'attendis, résigné, meurtri, plein d'espoir que le miracle de sa voix me la rendit. »

C'est vraiment la voix qui transfigure !

27  
Mars 2004



# 3 - PHYSIOLOGIE DE LA PERCEPTION DE SOI Dr Jean Marie Gouin

Merci Isabelle de m'avoir proposé cette intervention en me donnant carte blanche ; il a fallu que je réfléchisse à ce que j'avais envie de partager avec vous parce que j'ai découvert l'année dernière ceci : ici, on vient partager.

Nous autres, médecins phoniatres, nous pourrions nous dire que nous allons pouvoir chanter mieux que vous puisque nous connaissons bien la physiologie de la déglutition, de la respiration, du larynx...

Bizarrement, c'est quand le professeur de chant utilise des images que vous connaissez certainement : « dans le masque, la capuche, une balle qui rebondit... » que cela marche le mieux.

Donc, soit les professeurs de chant sont des gourous qui nous font trouver la voi(e) ou (x), soit les médecins et les scientifiques disent des bêtises.

Chaque fois que je vais à un congrès de phoniatry, je suis toujours un peu frustré d'entendre de belles séries publiées par l'INSERN et par des gens qui font autorité dans leur domaine, sur la posture et le tonus du corps alors que je sais que dans des séminaires comme celui-ci, on expérimente la même chose avec Line Souriant, dont j'ai beaucoup apprécié le travail, l'année dernière, en temps que stagiaire.

On s'aperçoit qu'on chante mieux une fois qu'on a débloqué quelque chose au niveau du corps, par la conscience de toutes les sensations corporelles proprioceptives et kinesthésiques. J'ai donc eu l'idée de vous proposer une réflexion sur la perception de la voix.

### **Un corps ressentant, un cerveau pensant ?**

On a souvent représenté notre corps avec notre cerveau « sur notre corps perché », le corps étant relégué à ressentir, le cerveau, lui, ayant des tâches nobles de pensée. Les données récentes en neuro-psychologie nous disent que ce n'est pas aussi simple que ça : un cerveau parfait qui ne sert qu'à penser ne marche pas, ne fonctionne pas dans notre vie sociale et notre développement.

### **Une unité centrale et des périphériques.**

Ce qu'on entend par cerveau, c'est le système nerveux central, constitué de neurones (la cellule neurologique) avec de grosses terminaisons qui permettent de conduire l'influx, reliées les unes aux autres, en formant soit de gros câbles, les nerfs, soit des réseaux, qu'on appelle des noyaux.

### **Unité centrale = Système nerveux central**

Le SNC (système nerveux central) comprend successivement :

Le cerveau (cellules= neurones ; cellules grises ; matière grise)

Le tronc cérébral à la base se prolongeant par

La moelle épinière descendant très bas : dans notre rachis, les cellules grises vont jusqu'aux vertèbres dorsales

### **Périphériques = des récepteurs et des câbles**

Le système nerveux périphérique est constitué par les nerfs : il n'y a pas de noyau à l'intérieur, le corps de la cellule peut se trouver très loin ; c'est un gros câble (comme le nerf sciatique).

On a différentes voies neurologiques :

Notre cerveau prend des décisions grâce à une commande motrice dans le lobe frontal, permettant l'exécution des mouvements ; les voies sensibles sont dans le lobe pariétal (sens du toucher, intégré dans le cerveau).

En réalité, notre cerveau n'est pas un organe à penser mais plutôt un organe capable de s'adapter aux situations. (Isabelle a parlé de cette faculté d'adaptation en introduction et cela m'a bien fait rire)

### **Tact fin : corpuscules cutanés.**

Kinesthésie proprioception : fuseaux neuro-musculaires

On a le tact fin (songez à ce que l'on peut ressentir dans le masque, les lèvres) mais il existe aussi, au sein de nos muscles, des petits récepteurs, des capteurs qui nous informent : ce sont les faisceaux neuro-musculaires, qui vont gagner un nerf (qui s'organise ensuite anatomiquement) et nous renseignent sur l'état de tension de nos muscles.

Nous pouvons ramener cela aux muscles abdominaux, par rapport à la respiration, on a des informations non conscientes, loin de l'intention, loin du choix du mouvement, sur leur état de relâchement ou de contraction.

Il existe un premier relais, une boucle qui revient vers le muscle et qui constitue le réflexe myotatique ; c'est une première information dans la moelle qui nous fait opposer aux mouvements.

(ex : paralysie spastique pour opposer à la force de pesanteur)

Ce réflexe est également modulé par d'autres neurones et à ce niveau, il y a des interactions au niveau des noyaux du tronc cérébral qui reçoivent des informations.

Le cerveau est un appareil capable de s'adapter : par exemple, je suis en train de vous parler, mes pieds reçoivent des informations non conscientisées qui me permettent de me tenir debout en équilibre.

### **Douleur**

Je reçois également des informations des fibres neuromusculaires, ainsi que des capteurs de pression de la cellule de la peau qui sont mis en action et éventuellement donnent un signal de douleur (ex : la chaussure trop serrée).

Nous sommes des machines à bien intégrer tout ça.

Normalement, on chante sans se faire mal, sans tension.

### **Trijumeau et paires crâniennes :**

La face est innervée par les nerfs crâniens qui fonctionnent par paires.

Le nerf trijumeau nous donne la sensibilité de la face et a également un rôle moteur pour les muscles masticateurs (le masséter) et le muscle temporal : ce sont des muscles qui ont toujours tendance à se serrer et donc très important à connaître pour le chanteur.

Système vestibulaire : Lutte contre la pesanteur, maintenir l'équilibre, organisation du mouvement. Rôle du tronc cérébral et du cervelet.

Pour le chanteur, l'équilibre et la posture sont fondamentales s'il veut libérer le tonus musculaire.

L'équilibre est régulé à différents niveaux : 1) dans l'oreille interne, où nous avons des capteurs, 2) par l'action des fibres neuromusculaires, c'est ce qu'on appelle la proprioception, 3) au niveau du tronc cérébral, du cervelet. N'oublions pas non plus le rôle de la vue (non traité ici).

C'est grâce à toutes ces informations qu'on adapte l'équilibre, le tonus de chaque hémicorps.

Dans le chant, on va avoir des informations sur l'état de tension des différents muscles, notamment du diaphragme (muscle inspiratoire), du cricothyroïdien (muscle laryngé)... Le tronc cérébral est l'endroit où il y a le plus grand nombre d'informations croisées.

## **Mouvement**

Dans la bibliographie, je cite un ouvrage : « Le sens du mouvement » de Berthoz, assez ardu dont je me suis inspiré pour cet exposé.

En permanence, nous avons le sens du mouvement et nous adaptons notre comportement à ce mouvement. L'équilibre correspond à une sensation d'équi-liberté d'un hémicorps droit et gauche.

Exemple : si on a mal au dos, ça se voit et ça s'entend.

## **Audition**

Dans notre perception de soi, on peut citer tous les sens, parmi lesquels l'audition est un outil phénoménal pour adapter la hauteur et l'intensité des sons ; c'est souvent un moyen d'une régulation non consciente. Non développé : renvoi à l'intervention de D Choque. Par exemple : il n'est pas nécessaire de mettre plus d'énergie pour chanter plus fort. (se référer à la Callas, capable de faire entendre des sons très puissants par la richesse des harmoniques).

## **Sensibilité viscérale para sympathique et sympathique**

« La perception de soi » (selon un titre d'un neurologue américain Damasio), passe par le nerf pneumogastrique, dixième paire crânienne (dont une branche est le nerf récurrent responsable de la motricité laryngée) donnant la connaissance de notre rythme cardiaque .

Ex : le trouble amoureux « à sa vue, tout mon sang de mon cœur se retire ) ; c'est une perception du corps.

## **Intégration**

### **Fonctions « sensori-motrices »**

Les images utilisées en direction de chœur ou en cours de chant font appel à notre mémoire, à autre chose que ce système décrit physiologiquement mais parlent de la même chose : les fonctions *sensori-motrices*.

## **Représentations du corps et d'états, centres intégrateurs**

Notre cerveau peut élaborer, grâce à ces sensations perçues, une représentation graphique, une carte du corps (d'après Damasio : « l'erreur du Descartes ») ; on a quitté le système cartésien.

Il y a des centres (comme le thalamus, le gyrus de Hechel, l'insula), à la base du cerveau, qui font des cartes à partir d'un état connu.

Par exemple : le chanteur sait que les côtes sont ouvertes, le diaphragme étalé, il a une sensation intégrée inconsciente d'une cartographie correspondant à une omoplate libre, un mouvement des lèvres...

Une idée olfactive : l'air marin suggère un souvenir agréable qui active le neurone capable d'induire la détente musculaire des narines, du fond de gorge, propice au bon geste vocal pour commencer un son.

## **Apprentissage : Lenteur, Cognition, Travail**

C'est cette suite d'état qui permet l'apprentissage, qui passe nécessairement par la lenteur ; c'est par des exercices lents qu'on arrive à cette prise de conscience vers le mouvement tel qu'on en avait l'intention, dès le départ.

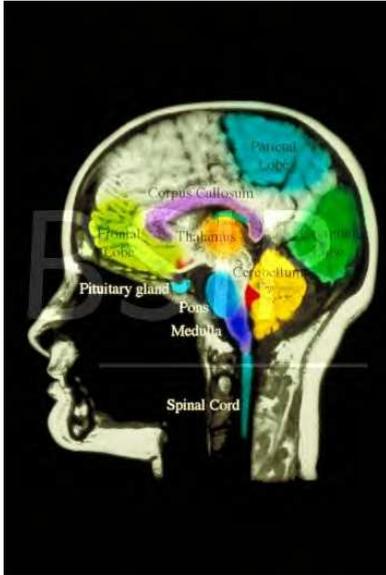
En dernier lieu, il faut souligner l'intérêt du travail ; si on veut chanter, on doit travailler.

## Un corps ressentant, un cerveau pensant ?

Une unité centrale et des périphériques.

Unité centrale = Système nerveux central

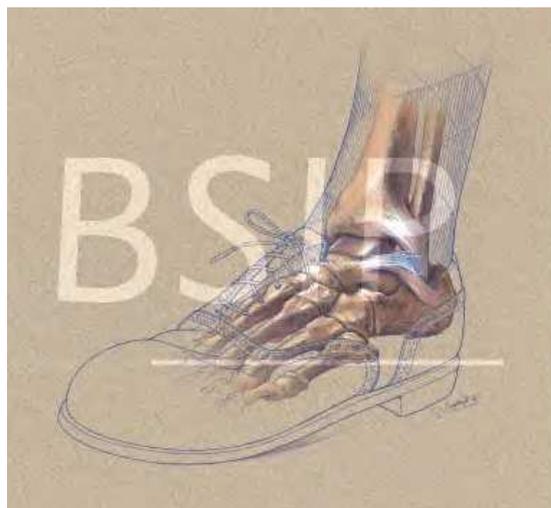
Périphériques = des récepteurs et des câbles



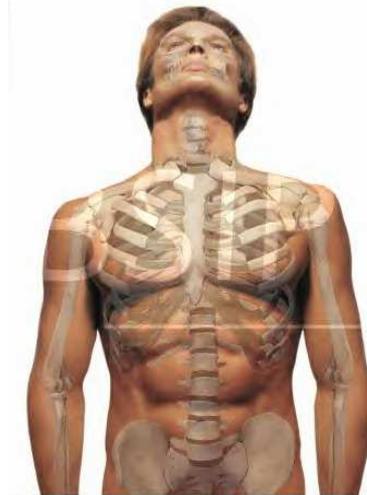
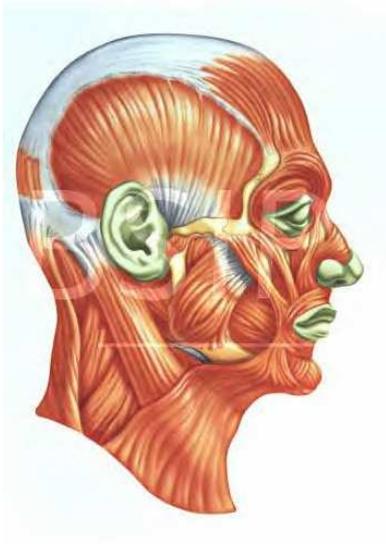
### Voies neurologiques

Tact fin : corpuscules cutanés.

Kinesthésie proprioception : fuseaux neuro-musculaires



## **Douleur, Trijumeau et paires crâniennes :**



## **Système vestibulaire :**

**Lutte contre la pesanteur, maintenir l'équilibre, organisation du mouvement.**



**Rôle du tronc cérébral et du cervelet**

**Mouvement**

**Audition**

**Sensibilité viscérale para sympathique et sympathique**

**Intégration Fonctions « sensori-motrices »**

Représentations du corps et d'états, centres intégrateurs

**Apprentissage**

*Lenteur, Cognition, Travail*

27  
Mars 2004



# 4 - LE DESSIN DU CHANT OU LE CHANT DU DESSIN Pierre Marie Dizier

Je vais vous proposer un travail sur le geste vocal en temps que musicien et chef de chœur puisque c'est mon métier. Pour cela, j'ai besoin de votre participation active ; nous allons faire un grand cercle pour chanter ensemble.

Mon exposé s'intitule : le dessin du chant ou le chant du dessin.

On peut travailler à la fois :

1- l'expression du corps : vivre sa propre voix dans son corps

2- l'imaginaire : imaginer ce que je chante

3- le geste du chef et son influence : chanter le dessin du chef de chœur.

J'ai l'intention de vous partager une expérience personnelle qui fait le constat que seul l'engagement de soi peut permettre la musique.

## 1 - Vivre dans son corps.

Pour exprimer une émotion, il faut s'engager en entier, autant dans sa chair que dans son esprit. On peut chanter en étant de marbre mais la musique sera froide comme du marbre.

On est sensible à la façon de chanter de certains chœurs qui peuvent « accrocher » chacun en fonction de son parcours musical : il y a ceux qui privilégient des voix propres sans émotion, d'autres, très engagés dans leur prestation, qui ont une perfection perfectible.

Chaque chef aspire à des objectifs différents : la vocalité, la précision... ils visent à créer des moments magiques, une sorte de « transport commun » dans une autre dimension, quand le corps sous-tend de manière fluide la voix.

C'est ce j'essaie de faire passer avec les enfants, par l'engagement de soi, le jeu avec les sons, la naïveté.

Je vais vous faire écouter deux versions d'un même extrait d'une pièce de Brahms 42 « Vinetta » et vous pourrez vous rendre compte de la différence d'interprétation et de ressenti personnel. (suit le moment d'écoute)

## 2 -L'imaginaire

Chacun se fait une image mentale de ce que l'on entend : le legato, une grande étendue, la mer, les nuages, ou le marcato, une marche militaire...

Je vous propose un exercice que je fais avec les enfants.

Pierre Marie fait entendre une petite mélodie et invite les stagiaires à chanter en fonction des différentes situations imaginaires

« ah ah ah ; ah ça, c'est le chat » (sur l'air : do mi sol ; sol fa mi ré do)

- vous aimez beaucoup votre chat : ah ah ...

- vous détestez les chats et il y en a un qui entre ; vous en avez peur : ah ah...

- il y a une tasse cassée par terre et vous savez qui sait : ah ah...

- il ronronne et vous le caresser: ah ah...

On peut être tendre, en colère, effrayé...

On essaie de fixer une image, une impression musicale : il s'agit de fédérer la voix et les choristes dans une même vision. C'est un travail de longue haleine qui travaille sur l'imaginaire, plus naïf et immédiat avec les plus jeunes.

### 3 - Chante ce que je dessine.

Le but du jeu montre comment le geste peut influencer la façon de chanter.  
Je vais vous apprendre une chanson du film de Gérard Juniot qui raconte la création d'une chorale dans une maison de correction :

Couplet

Vois sur ton chemin, gamins oubliés, égarés  
donne leur la main pour les mener vers d'autres lendemains

Refrain

Sens, au cœur de la nuit l'onde d'espoir,  
ardeur de la vie, sentier de gloire

Je vous propose de chanter avec différentes expressions, suivant le geste du chef de chœur : legato, marcato, piqué, lent, rapide, crescendo, decrescendo....

27  
Mars 2004



# 5 - LE CHANT EN MOUVEMENT

## Line Souriant

Aspects théoriques

*Mouvements de base et respiration*

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

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

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

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

La durée d'un aller de mouvement de base est de 15 secondes. Il serait donc anti-physiologique de vouloir leur faire correspondre les durées de l'inspiration et de l'expiration. Il s'agit de faire coïncider le départ du mouvement avec le départ du mouvement respiratoire (inspiration ou expiration) et ensuite de laisser le corps se débrouiller avec ses besoins, ce qu'il sait très bien faire si l'on cesse un peu le contrôle respiratoire abusif. On peut alors se retrouver à souffler en étant dans une « idée de mouvement inspiratoire » ou à inspirer en étant dans une « idée de mouvement expiratoire ».

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

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

- Si j'inspire dans un mouvement vertical haut, je sollicite la respiration thoracique, le mouvement de base accompagne le mouvement des côtes. Dans l'expiration, on peut obtenir un bon relâchement du thorax, voire du tronc. Ce travail est important pour développer la souplesse de la cage thoracique.
- Si j'inspire dans un mouvement vertical bas, je sollicite la respiration diaphragmatique, le mouvement de base accompagne le mouvement du diaphragme.

Dans l'expiration, le corps se verticalise sans tension, ce qui dégage l'appareil phonatoire.

## La spatialisation

Définitions :

- Situation spatiale = comment le corps se situe dans l'espace, conscience du corps dans l'espace.
- Spatialisation = processus dynamique qui permet la situation spatiale, qui construit des repères pour le corps.
- Se situer = donner des repères, par rapport à l'environnement, aux autres, à soi. Par exemple une articulation qui a perdu sa fonction n'est plus située.  
Se situer c'est savoir où l'on est et ce que l'on fait (quand on touche les gens aussi)  
Se situer, c'est exister. C'est gagner en solidité.  
Les mouvements de base sont notre outil privilégié pour se situer.

Il faut corporaliser la notion spatiale, la sensation doit intégrer le corps, il faut intérioriser les repères. Quand on demande à quelqu'un de se situer, il le fait par rapport à des repères extérieurs (je suis la femme d'un tel, j'exerce telle profession). Quand ces repères changent, la personne est déstabilisée. Si les repères sont intégrés dans l'individu, l'extérieur peut changer, la personne garde sa stabilité.  
C'est l'action, donc le mouvement qui corporalise la notion.

NOTION d' ACTION et de SENSATION

Un mouvement de base est : GLOBAL , LENT, LINEAIRE.

- GLOBAL = tout bouge en même temps, tout part en même temps et arrive en même temps. Chaque partie du corps est active en même temps.  
En pratique, il faut situer chaque zone anatomique qui bouge, par exemple sur un mouvement de base avant en position assise, dire :  
"avancer en même temps le front, le thorax, le nombril, le pubis, les genoux".  
Si la personne n'avance pas en globalité, lui demander de toucher la partie du corps qui n'avance pas. Si cela ne suffit pas, lui demander de pousser sur votre main placée dans la zone inactive en avant ou d'aspirer votre main placée dans la zone inactive en arrière.  
Dans ces cas, ce n'est pas grave si dans un premier temps, il y a une perte de globalité puisque l'objectif est avant tout de conscientiser une partie du corps dans son mouvement de base.

La progression pédagogique est :

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

Un dévissage est une perte de globalité.

Par exemple en transversalité, un dévissage est une perte d'adhérence de l'un des pieds au sol.

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

Pour garder sa globalité en mouvement transversal, il faut donc veiller à conserver l'adhérence des deux pieds et à faire un mouvement.

- *LENT* : la lenteur permet un paroxysme perceptif

- *LINEAIRE* : c'est une intention directionnelle générale et chaque partie du corps se met au service de cette intention.

### **Reprise de l'atelier en grand groupe**

Je propose un travail sur la spatialisation de l'écoute.

C'est une double expérience, corporelle et vocale, c'est pourquoi Isabelle vient compléter les exercices.

Pour faire ce travail, il faut que le corps ait de l'espace.

On se met debout pour se mettre en corps, tapez les pieds, puis déroulez le pieds de la pointe au talon, d'un bord à l'autre.

La meilleure des choses pour se mettre en espace, c'est de se mettre en respiration. On va donc aller visiter les différents espaces.

Déverrouillez les articulations des genoux, de la hanche.

#### **1 Espace haut bas**

Inspiration en montant les bras en utilisant les muscles thoraciques ; on expire en ramenant les bras en position de repos.

Même chose en allant ouvrir vers le bas. Puis, sans les bras, on déploie la cage thoracique vers le haut, la même chose vers le bas.

#### **2 Espace avant arrière**

On va se mettre en fente, un pied devant, un autre derrière.

On va aller chercher une inspiration vers l'avant et je souffle en revenant

Je cherche en arrière et souffle en avant.

On combine : respiration haute vers l'avant, respiration basse vers l'arrière

Le diaphragme s'insère vers l'arrière.

On laisse tout se déployer vers l'avant et on revient.

#### **3 Espace latéral**

Placez les pieds parallèles, écartés. Quand je vais à droite, mon genou droit va vers l'avant et il va vers l'arrière, quand on va gauche. Alors que mon genou G recule quand on va à D et avance quand on va à G.

On va à droite, on ouvre le bras vers la droite, on revient ; idem de l'autre côté. On

n'ouvre que le thorax, espace haut, puis que l'abdomen, espace bas ; puis tout l'espace,

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles  
tous les volumes thoraciques et abdominaux et je ramène un volume intérieur sans sensation de se dégonfler.

On va à droite et on lève le bras gauche ; ça fait encore plus d'espace de l'autre côté. Maintenant, on ouvre les deux bras.

Pour combiner, je pars du côté gauche, je vais vers la droite, je vais chercher avec le bras tout l'espace, ça s'ouvre en avant, en arrière, sur les côtés et je ramène tout à gauche, je deviens un volume qui se gonfle et qui se rassemble.

### **La mise en espace, ce sont des orientations et aussi des amplitudes.**

On refait le même exercice que précédemment en ouvrant les bras, mais avec les poings fermés et on voit ce que ça fait. Il y en a qui n'aiment pas. Voyons voir, pour goûter. Ouvrez les mains, voyez ce qui se libère en premier : « c'est plus léger au niveau de la cage thoracique, ça circule, c'est aérien. »  
Il y a des couplages dans le corps. Quand on verrouille les paumes de la main, c'est comme si on colle quelque chose sur les alvéoles pulmonaires.

Une autre expérience de la même nature, en pliant les avant-bras sur les bras : ouvrez, voyez ce qui se libère ; c'est la plèvre. On peut étirer la plèvre en ouvrant devant, derrière. La plèvre est en deux feuillets, c'est la peau double, une qui colle au poumon, une qui colle à la cage thoracique. Entre les deux, il y a un liquide, le surfactant qui colle les deux feuillets ; la plèvre est un fascia qui suit et étire les poumons, l'air rentre.

### **Assis, latéralisation :**

On s'assoit avec la possibilité de se lever dans l'instant, avec des jambes et des pieds, une verticalisation du bassin, entre les deux ischions, bien large dans son bassin, les pieds parallèles. Il faut le vérifier régulièrement durant l'exercice, sinon on se crée des tensions dans le dos.

L'exercice consiste à faire des glissades vers différentes directions ; Tout le corps doit partir en même temps : ma tête, mon larynx, mon cou, mon ventre, mes genoux, mon sternum, mon front...

Cela demande une certaine préparation, de la lenteur.

Avant de partir, on se dit : « je vais aller vers l'avant » et puis on y va, avec les genoux, les mains, pas très loin, je reviens vers l'arrière. Je recule avec mon sternum, mon menton, tout recule, et on revient au milieu.

C'est la trame de ce qu'on fait par la suite.

### **Orientation avec les oreilles**

Vos oreilles sont orientées parfois dans une seule direction.

Le travail consiste à ouvrir l'écoute dans les différentes directions. Le starter du mouvement, c'est l'oreille.

### **- Ecoute avant arrière**

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles  
*J'amène tout mon corps vers l'avant ; j'écoute tout ce qui se passe devant moi, j'entends par l'avant tous les bruits. Puis, écoutez derrière, comme si vous cherchiez l'écho de ma voix qui arrive par derrière, et vous revenez en écoutant en arrière.*

### **- Travail couplant écoute avant arrière et sonorisation (Isabelle Marié)**

*On émet un son bouche fermée (m) en allant vers l'avant, l'écoute vers l'avant, on prend le temps de respirer. On revient en arrière en continuant d'écouter vers l'avant : on émet le même son en gardant la même direction d'écoute quelque soit le mouvement. Même exercice en allant vers l'arrière ; laisser les oreilles s'ouvrir vers l'arrière, le son reste indépendant de la direction.*

*Exercice sur (o), Le larynx suit l'information ; les oreilles en avant pour l'aller- retour, les oreilles vers l'arrière, en arrière, puis retour à la position d'équilibre.*

Question d'un stagiaire : je suis gênée par les voix que j'entends derrière moi.

Line : *Il faut essayer d'entendre par l'avant. Ce qui est intéressant, c'est d'avoir une écoute la plus large possible, avoir un larynx en flottaison. Sinon il y a des tensions.*

Question d'un stagiaire : que signifie le fait d'avoir les oreilles bouchées ?

Line : *Si les oreilles se bouchent, il y a sûrement un blocage au niveau des cervicales ou de la mandibule, un problème de globalité.*

### **- Ecoute latérale extérieure et intérieure**

*Sur le côté, on a toujours une oreille dominante. On va aller côté mur, côté porte. D'abord côté mur, on sent comme un glissé à l'intérieur du ventre ; les viscères glissent, l'iliaque a plus de poids, sans soulever les fesses, on revient.*

*Il n'y a pas d'endroit qui va plus vite que d'autres. On ne cherche pas aller le plus loin possible.*

*Vous allez avec la perception de l'oreille mur qui va le plus loin possible ; on revient avec l'oreille mur, puis l'oreille porte, le plus loin à l'extérieur.*

*Deuxième étape : on va du côté mur avec l'oreille du côté porte qui s'ouvre, puis l'inverse, l'oreille du côté porte avec l'oreille côté mur.*

*Puis les deux oreilles.*

*L'oreille côté porte écoute le bruit intérieur. Le plus gros bruit, ce sont nos pensées ... Avec l'autre oreille, on écoute à l'intérieur. On revient au milieu avec nos deux oreilles qui écoutent à l'intérieur.*

*On va côté mur, l'oreille mur va vers l'extérieur, l'autre oreille va vers l'intérieur, puis l'inverse.*

*Avec nos deux oreilles, on écoute des deux côtés à l'intérieur et l'extérieur. Donnez l'ordre et lâchez. Ne réfléchissez pas.*

### **- Spatialisation latérale avec émission sonore (I Marié)**

*L'émission sonore est le support du mouvement ; tant qu'il y a du son, il y a du mouvement.*

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles

*On chante le son ( i ) ; l'écoute reste vers l'extérieur vers le mur ; temps d'inspire, l'écoute est toujours vers l'extérieur. Même chose de l'autre côté, l'écoute nous guide ; temps d'inspire, l'écoute est toujours présente.*

*Mon oreille opposée écoute pendant que je vais d'un côté : « i », le son s'arrête, l'écoute reste, le son reprend en revenant à la position de départ.*

*On fait un aller retour : je passe la ligne médiane, mon oreille écoute vers le mur, l'écoute reste, l'inspire se fait.*

*Même chose sur un son grave (o).*

*Ecoute intérieure des deux oreilles : imaginez votre son intérieur, vous l'écoutez ; mettons nous à l'écoute de ce son intérieur, d'où vient-il ? d'une partie précise ou globale : quelle zone, quelle idée je m'en fais ? Vous prenez le son que vous voulez , sans exemple vocal. On va d'un côté, de l'autre, on revient et on s'arrête au centre.*

*Même écoute intérieure, et j'imagine un son flamboyant qui m'embrase.*

*Restez dans cette écoute, là ou vous êtes : goûtez le silence musical ; gardez l'oreille ouverte sur l'intérieur, sur l'extérieur ; le silence des organes.*

*Petit soupir d'aise...*

*Line Souriant : Ces exercices se font aussi en amenant l'écoute au dessus et au dessous pour permettre d'aller s'étirer le haut et le bas.*

27  
Mars 2004



# 6 - PERCEPTION et EMISSION des HARMONIQUES Dainouri Choque

Enfant, on part d'une situation purement sensorielle car l'oreille de l'enfant n'est pas encore construite ; peu à peu à travers l'apprentissage du langage et de la musique, cette écoute va se transformer en passant sur l'objet musical en tant que tel.

Dans un premier temps, pour l'apprentissage de la langue maternelle, on va entendre, et reproduire des phonèmes qui vont devenir du sens au lieu de rester du sensoriel. Il va devenir une utilisation concrète sur le plan social.

Sur le plan musical, on va percevoir les sons dans leur intensité, leur hauteur.

Cette augmentation des éléments culturels va faire que cette oreille, initialement ouverte sur l'ensemble des informations qui constituent le son de la voix et le son musical, va percevoir l'objet sonore par rapport à son utilité sociale, langagière et musicale.

J'utilise une image très parlante ; imaginez que vous avez une boîte et que cette boîte soit un son, elle peut être soit fermée, soit ouverte.

Si la boîte est fermée, on ne perçoit que la partie extérieure : sa taille, sa forme, sa couleur mais on ne peut percevoir ses composantes intérieures ; quand la boîte est ouverte, on peut percevoir des informations qui sont les constituantes du son, les harmoniques.

Avec les enfants, il est plus facile de retrouver cette écoute globale, l'oreille est prête à entendre le son dans la mémoire qu'on en a, le son « tel qu'il est », car notre mémoire est culturelle.

On est un ensemble de mémoires, on a construit des mémoires, y compris sur le plan sonore. Quand on écoute, ces mémoires sont une espèce de conditionnement ; elles sont un filtre qui nous fait percevoir l'information sonore, musicale à travers elles.

Quand on essaie de réouvrir l'écoute sur l'ensemble des informations, on est plus proche de la réalité acoustique.

On peut schématiser :

si vous percevez de manière globale : un son = plusieurs informations, hauteurs dans l'image de la boîte fermée : un son = une information, une seule hauteur, une seule fréquence.

Dans les écoles de musique, on a tendance dans la pédagogie musicale à distinguer les différentes hauteurs, à reconnaître la note en tant que telle.

Le fait qu'il y ait des adultes (ils sont rares hélas) qui font miroir aux enfants de leur propre perception est un élément qui tend à renforcer la globalisation de la note.

Quand l'oreille s'ouvre, on entend toujours les hauteurs, deux aspects apparaissent :

- des sons plus aigus : les harmoniques
- un espace vers le grave, plus grand : la résonance qui va donner une notion de l'espace et du temps que le son met à revenir.

La première résonance qu'on utilise, c'est la résonance de notre corps en tant qu'instrument de notre voix, que l'on développe en prenant des cours de chant pour que la voix puisse s'extérioriser d'une manière qui sonne au mieux.

La deuxième résonance est le lieu dans lequel notre voix est exprimée en tant que chanteur ou orateur qui oblige à l'adapter par son écoute pour faire en sorte d'être bien entendu.

Quand on chante en chœur, le lieu est plus ou moins aidant ; il y a un troisième espace de résonance qui est la mise en commun des voix qui crée l'entité sonore du chœur en tant que tel qui se construit par différents moyens, notamment en travaillant sur l'oreille .

- Daïnouri propose un temps d'écoute : il chante une série de voyelles recto-tono où il fait entendre une mélodie par les harmoniques (A la claire fontaine)

C'est un test pour voir la capacité à entendre le contenu du timbre dans une production de voix chantée d'une part, à l'extérieur de vous même dans la voix des autres, pour mieux comprendre la relation des voix entre elles, notamment dans le chœur, et puis vous amener à entendre votre propre production, ce qui se passe dans votre propre voix avec le contrôle de chacune de ses hauteurs, fréquences, harmoniques du son .

Tout cela n'a rien de magique ni de mystérieux, c'est simplement le fait que peu à peu l'oreille va pouvoir re-décomposer ce qui auparavant était perçu comme une globalité.

- Une deuxième écoute permet à chacun des stagiaires d'affiner son écoute

Pour les personnes qui n'entendent pas encore les harmoniques, cela ne veut pas dire que vous êtes sourds, mais que l'évolution de votre oreille entre l'enfance et l'âge adulte vous a amené vers cette situation où vous êtes plus dans la globalité de l'information acoustique de timbre que dans une séparation harmonique.

Quand je chante une voyelle, j'assemble des harmoniques pour faire des voyelles.

En faisant ce travail, je vais avoir d'un côté l'univers des voyelles, et de l'autre, l'univers du timbre harmonique et la relation entre les deux.

Quand je commence à changer du côté voyellique, il va se passer quelque chose du côté harmonique ; à un moment donné, si les deux sont suffisamment présents dans mon audition, je vais pouvoir m'amuser à contrôler d'un côté ou de l'autre .

En ralentissant peu à peu le phénomène, on arrive peu à peu à isoler les harmoniques et à construire ces mélodies que je vous ai fait entendre.

- Daïnouri propose de fermer ses oreilles avec les mains sur le pavillon et de noter ce que ça change en ouvrant et fermant ;
- la même chose en parlant à pleine voix.

La première conséquence est de ramener vers l'écoute intérieure par la résonance osseuse (quand on est locuteur, elle se mélange avec l'écoute aérienne), ce qui fait que quand on parle, on n'a jamais une idée claire ce qu'est sa propre voix ; quand on écoute sa voix enregistrée, il y a un décalage entre l'image que l'on a de soi-même par son auto-écoute et la restitution fidèle ; en travaillant l'écoute, cela permet de distancier cette auto-écoute et de comprendre la relation entre les deux espaces internes et externes.

Une deuxième conséquence est que cela constitue un filtre grave-aigu : par rapport à la partie aérienne, quand on est complètement ouvert, on a le maximum d'aigu ; quand on ferme petit à petit, ça va sélectionner les fréquences du timbre, les harmoniques jusqu'à ce qu'on ne perçoive que les harmoniques graves.

Si vous entendez les sons qui sifflent, (les harmoniques) vous pouvez essayer d'enlever les mains pour continuer à entendre les harmoniques.

- Exercices sur un son fermé tenu, dans une écoute spatialisée en notant les changements au fur et à mesure que le temps passe. Un groupe d'auditeurs, un groupe de chanteurs.

Veillez à ce que gorge et mâchoire soient détendues, à sentir un confort vocal et notez de quel côté vous vous situez par rapport au schéma écoute globale, écoute sélective .

Quand on est dans la notion de l'écoute ouverte, il y a la note en temps que telle, un espace de résonance, et l'univers du timbre.

Cela est déjà présent même sur une note en voix bouche fermée. On n'a pas la notion d'octave sur ces sons là ; c'est très difficile de l'entendre sans notion de timbre.

Sur les voyelles, on peut entendre entre 2 à 5 octaves au dessus de la note que l'on chante.

On entend mieux les harmoniques d'abord en temps qu'auditeur.

- *Même séquence avec Daiñouri qui siffle les harmoniques du son*

Il est important de commencer pianissimo pour le démarrage du son et de faire un crescendo ; cela permet une décomposition du timbre qui se fait par le mécanisme vocal, par la gestion de la pression.

Il y a aussi le fait que l'oreille fonctionne par seuils :

Dans l'industrie du disque, on utilise des systèmes de compression pour gagner de la place, on utilise l'effet de masque, c'est à dire en terme de seuil d'audibilité, on sait que par rapport à une certaine puissance, il y a tout une partie de l'information que l'oreille ne va pas percevoir et que l'on va gommer de manière à gagner de la place à l'enregistrement.

Si on est dans une production individuelle ou collective qui est relativement forte et un peu tendue, on ne peut pas donner à son oreille la possibilité d'aller chercher les informations qui sont plus fines parce qu'on a déjà imposé un seuil d'écoute par rapport au seuil de production.

Donc en démarrant le plus doucement possible, cela vous donne différents seuils qui permettent de garder des informations plus fines même si vous êtes dans une production plus sonore.

Il y a un mouvement mélodique comme un arpège qu'on entend.

Comme on est sur un son continu, on sent le corps comme une vibration ; on entend le son plus dans l'espace, il y a une homogénéisation, une résonance collective .

Si on prend des personnes qui n'ont jamais chanté ensemble, on a un certain nombre de conflits ; certains essaient de construire un territoire auditif dans lequel ils se sentent en sécurité, en renforçant leur voix, en replis sur leur propre note Quand les gens ne s'écoutent pas, l'univers acoustique ne peut vraiment se construire.

Ce qu'on cherche sur un chœur, c'est d'augmenter l'espace de résonance de chaque voix, le rendre plus diffus ; les résonances vont s'inter-connecter et il s'installe une bulle de son, le son du chœur, une entité acoustique à part entière, une énergie vibratoire réelle, tangible sur le plan physique.

Vous aurez la perception que le son est global, un peu partout ; il y a votre résonance et la résonance de l'ensemble qui est en train de se construire, qui rentre davantage en relation avec les autres ; globalement, il y a un univers acoustique qui commence à s'organiser et que l'on essaie d'entendre, allez chercher cette référence qui devient un amplificateur des voix , qui fait sonner les voix sans effort.

- *Nouvel essai sur O tenu en vérifiant la même couleur de voyelle, en portant l'écoute le plus loin dans l'espace.*

*« Si vous entendez une harmonique, essayez d'écouter sur les 2 étages (fondamentale et harmonique) en cherchant la couleur de O qui donne le meilleur retour de cette harmonique, en jouant sur les lèvres. »*

*On ne peut pas entendre tout, tout le temps ; quand on revient dans le musical, ce n'est pas possible de percevoir de manière aussi fine, la seule question est : Suis-je uniquement sur la mélodie ou est-ce que j'entends l'ensemble du timbre ?*

On entre dans la notion de la boucle audio-phonatoire dont parle beaucoup le Dr Tomatis dans ses livres et qu'il a utilisée avec des machines pour rééduquer les oreilles. On peut faire fonctionner l'oreille sans machine ; c'est comme cela que vous avez appris à parler en restituant à votre oreille la capacité de comprendre ces informations ; c'est le message que vous recevez, que vous entendez qui vous permet de contrôler de manière plus ou moins fine ce que vous allez émettre, individuellement et collectivement.

A un moment donné , l'écoute s'inverse, et on passe sur l'écoute du timbre ; Il y a autre chose d'important : à l'intérieur de ce qui autrefois n'était qu'une seule note, cela devient un ensemble de hauteurs et c'est ça qui est le changement fondamental dans la perception ; même sur une seule note, on entend la hauteur musicale mais aussi des hauteurs autres en fonction de la voyelle utilisée.

Sur le O, c'est une quinte mais également une tierce et une octave. Ce qui veut dire qu'en fait, quand vous chantez des voyelles, vous chantez des accords musicaux et que le timbre lui même, le texte que vous êtes en train de chanter est déjà , à travers l'univers voyellique du langage, l'univers musical qui vient se greffer sur l'univers musical de la note de musique en tant que telle. On entre dans un univers plus ouvert, plus complexe, plus large et qui en même simplifie un certain nombre de choses parce qu'on perçoit mieux ce qui s'y passe.

Donc, en fonction de la voyelle qu'on chante, on va sélectionner un accord qui est construit à partir du timbre.

- *Unisson à partir des voyelles en ralentissant le passage entre les voyelles, en essayant d'explorer toutes les composantes intermédiaires des couleurs intermédiaires des voyelles*

### 3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles

Cela va permettre à votre oreille d'entendre des informations qui ne sont pas entendues habituellement, l'univers du timbre et des composantes harmoniques, parce que vous serez sur des espaces neutres pour vous culturellement ; lorsque vous vous promenez d'une voyelle à une autre entre **○** (rose) et **●** (or), il y a des couleurs de voyelles différentes et le fait de balayer progressivement va faire que votre oreille va entendre d'autres informations.

- Daïnouri montre la série harmonique, un port de timbre : O eu é i ou  
Chaque groupe improvise sur un unisson, O , puis sur les voyelles différentes

Avez vous entendu les différentes mélodies qui se mélangent ?

On peut entendre cela dans beaucoup de musiques religieuses sur certain mots où il y a des diphtongues « alleluia, kyrie eleison » et tout l'univers voyellique tiré à travers les diphtongues ou sur des mélismes de musique ancienne qui génèrent beaucoup ce genre de choses.

Il faut savoir aussi qu'on retourne dans l'écoute des gens qui nous ont précédés, des gens qui passaient des heures à chanter des monodies dans des acoustiques de monument religieux entendaient ces informations là, n'étant pas conditionnés par notre tempérament égal qui aujourd'hui a construit notre oreille.

Quand on fait ce travail, on entend le son tel qu'il est et non pas avec la mémoire qu'on en a parce que cette mémoire a été construite avec des paramètres musicaux et acoustiques qui sont différents.

- Daïnouri fait entendre une gamme en classant les voyelles : i é eu o et demande aux stagiaires de faire de même.

Chaque voyelle détermine des formants, ce sont des fréquences qui sont renforcées, assemblées à l'intérieur de votre cavité buccale.

Les voyelles, c'est culturel, langagier ; on l'a appris. Si vous aviez été élevés dans une autre culture, une autre langue, vous auriez intégré d'autres voyelles et vous auriez peut-être du mal à parler le français si vous deviez l'apprendre aujourd'hui parce que vous avez intégré un certain nombre de fréquences, en faisant un choix, une sélection par rapport à l'apprentissage culturel.

Dans ces différents formants des voyelles, il y en a toujours un qui est plus fort que les autres ; c'est pour cela qu'on peut faire de la musique à partir des harmoniques. Si tout était identique, on n'aurait pas de sélection possible.

Cette harmonique dominante est habituellement masquée par le fait que l'oreille écoute la voyelle.

Dans ce balayage entre les voyelles apparaissent d'autres informations qui sont des voyelles mais perçues comme des éléments du timbre parce que ce sont des sons neutres (non reconnus comme des voyelles à part entière) et classées par ordre de fréquence avec une mémoire musicale qui vous aide.

Quand on commence à entendre de cette manière, plus on va ralentir la production, plus on va pouvoir contrôler finement ce qui se passe ; on va pouvoir travailler sur 4 ou 5 harmoniques, puis 2 ou 3, puis sélectionner une par une les harmoniques.

- Daïnouri propose un exercice pour entendre les voyelles dans leur intégralité, dans leur timbre et les variations de manière la plus fine possible avec les chanteuses de l'EVET :

mm OOO glisser lentement vers o (de orange) puis vers a très clair,  
é en essayant d'entendre le timbre comme un accord, en ralentissant les lèvres  
puis i , puis u - ou (la quinte domine) u i é (en entendant l'oreille sur tout le spectre) a (en  
éclaircissant le a) O (ça se referme quinte octave) ou (la voyelle la plus fermée) a é ou i a  
suivre le dessin dans l'espace, le fait que le timbre change et construisent des accords  
musicaux

Il y a aussi un espace qui est lié à la forme de la voyelle dans votre cavité buccale et qui  
est liée aux fréquences de cette voyelle.

- Daïnouri demande de décrire avec les mains, la sensation d'espace que provoque  
chaque voyelle, de les symboliser.

a, un espace central, large et ouvert, O ou, i (i donne un axe vertical, beaucoup  
d'information dans le grave et dans l'aigu avec également des sensations de nasalités  
vers des résonateurs vers le front)

Alléluia : à l'intérieur du mot , on peut entendre les variations du timbre, même si on n'est  
pas dans une église, mais dans un lieu qui sonne moyennement.

Ce genre de travail permet aux voix de sonner ensemble par l'expression complète du  
timbre, par le fait qu'il est entendu complètement donc qu'il va être restitué  
complètement ; les accroches entre les voix vont être plus importantes, puisque ce qui fait  
le lien entre les voix, ce sont les composantes du timbre.

Plus elles vont être exprimées de façon complète, plus ça va faire sonner les voix  
ensemble. Si vous fermez les yeux et que je vous demande à quoi le son fait appel comme  
sensation de lieu, vous allez me dire une chapelle ou une église, dans l'idée d'une  
résonance, d'un espace, non pas du lieu mais l'espace des résonances des voix, de  
l'ensemble vocal.

Vous entendez le son au dessus et comme sous une coupole, puisque votre oreille est  
passée ailleurs, sur le plan acoustique ; elle entend les différentes fréquences qui ne  
circulent pas de la même manière dans l'espace car le son est spatialisé : le grave est  
partout, non directionnel, l'aigu est en haut ; parfois on entend un son très grave, la  
résonance osseuse.

C'est le même phénomène que pour un appareil hifi à 5 sources sonores avec un caisson  
de basse et 4 haut parleurs devant et derrière (direction du son des aigus).

Quand on ouvre l'oreille sur les composantes du timbre et qu'on entend à l'intérieur d'un  
unisson les différentes hauteurs et quand les chanteurs entendent et chantent comme ça,  
le son est automatiquement spatialisé parce que le son fonctionne par rapport à l'espace  
en fonction de ces différentes fréquences. Il ne sera spatialisé que s'il est émis de cette  
façon là, c'est à dire s'il est entendu de cette façon là.

C'est l'oreille qui fait qu'on entend ça .

Parfois, il arrive que dans des stages, les gens me disent : « sur les unissons, j'entends des  
sons en dessous » la réponse, c'est qu'il n'y a pas de son en dessous ; ce que l'on perçoit,  
c'est le symptôme de ce que votre oreille entend : l'aigu et le grave à l'intérieur de ce qui  
était une seule information.

On entend simplement quelque chose de très grave qui est le fondamental qui se met à  
sonner de plus en plus.

Plus les harmoniques sont fortes, plus la résonance devient forte, plus le grave est fort et on va vers un contraste de plus en plus étonnant sur les voix, y compris chez les voix de femme.

L'étape suivante est d'entendre et d'analyser le contenu sonore d'une mélodie voyellique.

- Daïnouri invite le chœur à chanter à l'unisson sur 2 notes en suivant au geste.

Le rapport voyelle-harmonique dépend de la hauteur du son que vous chantez ; le résultat sera différent si vous chantez un son grave et un son aigu. Si on monte, on va entendre l'octave supérieure, dans le médium la quinte, plus grave, l'octave de dessous. Sur une même couleur de voyelle, on n'aura pas les mêmes résultantes ce qui explique que dans un chœur qui chante dans une bonne acoustique et une bonne écoute, (ex : dans un chœur de liturgie orthodoxe à voix mixte) sur un unisson finale, on entend un accord. Ce sont les différentes résultantes de la voyelle : la tierce sur les basses, la quinte sur les ténors ou les alti et l'octave sur les soprani

C'est le sonore qui va créer du musical parce qu'il a été entendu correctement. L'information acoustique globale contient tout ce qui a été mis à l'intérieur ; c'est l'amplificateur général, y compris des tensions et des émotions ; il y a une traduction sonore de tout ce qu'on fait, ce qui implique que ce travail sur l'oreille est une lecture sonore du travail vocal du chœur.

Quand on chante dans un chœur, si on cherche le son commun global, on entend la voix des autres choristes et sa propre voix.

Tout le travail sur la boucle audio-phonatoire gère un certain nombre de réglages dans le corps, notamment au niveau respiratoire ; à partir du moment où vous entendez complètement le son, le corps va s'organiser pour que l'émission vocale soit la meilleure possible, c'est automatique.

Vous allez constater qu'il y a moins de tensions, que votre corps va s'ouvrir, que du fait que ça sonne ensemble, vous allez être portés ; il y a un certain nombre de réglages y compris sur la posture, sur l'axe vertical, puisqu'on travaille sur l'oreille qui gère aussi l'équilibre et d'autres sensations de notre place dans l'espace.

- Daïnouri fait travailler le chœur à 2 voix en suivant au geste sur une gamme, successivement sur O, A, I, U

A chaque fois que vous changez de note, écoutez le rapport de volume des 2 voix, que vous avez à rectifier ; essayez d'entendre tout le timbre, les trois espaces : les harmoniques de la voyelle, la résonance collective et ce qui peut émerger du timbre de la hauteur de la voyelle ; redéfinissez la voyelle sur chaque note.

Au fur et à mesure qu'on perçoit les différentes voyelles, on commence à percevoir une identité très précise de chaque voyelle.

Le chœur reste juste tout le temps, grâce à la sensation de confort de résonance.

Ecoute musicale

### 3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles

Le propos est de vous faire entendre différemment, dans des situations de concert ; l'univers des harmoniques est l'univers de la voix ; dans certaines situations, elle sont plus perceptibles pour des raisons de type vocal, de choix stylistique de répertoire, ou traditionnel ou pour des raisons acoustiques.

On commence par du chant diphonique : c'est le fait de renforcer les harmoniques du timbre, de les isoler pour les utiliser sur un plan musical, instrumental.

Traditionnellement, ce sont les mongols ou les touvas avec des voix que l'on pourrait appeler pathologiques mais qui sont travaillées dans le but d'extraire les harmoniques du son et de les utiliser en temps qu'instrument

Il y a une autre source dans le chant tibétain, autant les mongols cherchent à faire des mélodies, autant les tibétains ne sont pas dans cette recherche là : il s'agit d'une monodie sans recherche musicale.

A partir d'un son normal en unisson, ils vont détendre le larynx et dédoubler le son vers le bas en faisant entendre l'octave grave, ils vont stabiliser aussi la tierce, la quinte. Leurs chants sont des chants voyelliques ; en balayant successivement les voyelles, ils font entendre les différentes harmoniques.

Les voix diphoniques : 5 chanteurs issus du milieu conservatoire : reprise de chant mongol et des ré-écritures.

On obtient une musique sur 2 plans

Stimmung de Stockhausen pour 6 chanteurs avec des mots, avec des harmoniques très contrôlées ; balayage de timbre à partir du langage.

Chants traditionnels : corse, albanais, sarde

Suppression ou renforcement du timbre qui font jaillir les harmoniques.

Quand les voix sonnent, on obtient cette enveloppe commune, d'où la nécessité pour entendre leur voix de porter la main à l'oreille.

Un moment, on perd sa voix, accepter de se perdre dans le son, pour pouvoir avoir ensuite être autonome.

C'est comme en nageant, quand on accepte de mettre la tête sous l'eau

Dans le chant corse, ils cherchent la résultante, la baladière, une harmonique qui devient comme une voix féminine.

Ils montent en volume ; sur les voix des hommes, ça génère des tierces majeures dans des morceaux en mineur.

Il y a la même chose dans la musique médiévale de Vittoria, la voix d'homme génère une tierce majeure dans une pièce en mineur

Chant orthodoxe : très en douceur

Répertoire classique de musique ancienne : chant grégorien ; la psalmodie en recto-tenor permet d'entendre une mélodie venant du timbre des différentes voyelles.

Sur les voix d'hommes, il y a une distance de plus de quatre octaves au dessus, comme un bruit d'eau. Plus la voix est grave, plus le son va être riche en harmonique.

Quand on va dans l'extrême aigu dans les voix de soprano, on ne comprend plus le langage parce qu'il n'y a plus le matériel acoustique qui permet de distinguer les voyelles

Magnificat d'Arvo Pärt : musique où il y a une volonté esthétique, le style tintinabulant : il souhaite qu'on entende des petites clochettes dans le son.

Requiem de Jean Richafort du 16<sup>ème</sup> siècle interprété par l'ensemble Asvolgias dirigé par Van del veld dont les voix fusionnent et sonnent comme des instruments.

Le timbre est complètement ouvert comme sonneraient des instruments anciens.

On est dans un domaine du sensoriel que l'on peut travailler, développer sa perception du son, une utilisation différente.

Il n'y a pas de limite à la précision, la profondeur de l'élargissement des perceptions.

C'est une question de disponibilité du corps, de l'oreille.

Quand les gens commencent à chanter avec l'écoute, ça les met sur l'axe vertical.

28  
Mars 2004



## 7 - ECHANGE EN COMMUN

### **Stagiaire 1**

Toute production sonore suppose un état émotionnel calme, à peu près stable. Etre en production de son devant un public est quelque chose de stressant. Forcément la production n'est pas la même que l'on pourrait avoir dans une situation de calme. Moi, je suis chanteuse professionnelle et j'ai commencé à donner des cours de chant il y a peu de temps. Je me rends compte que la base du travail est d'arriver à ce que les gens qui sont devant un professeur puissent émettre le premier son comme quelque chose de calme. C'est une grosse question. Je ne sais pas trop comment m'y prendre.

### **Stagiaire 2**

Moi, je suis comédien. Hier, ce qui m'intéressait, c'est que je pouvais, à la place du mot « chant », mettre le mot « jeu ».

Il y a beaucoup de choses qui ont été dites au niveau de l'intention, de l'émotion, de la réaction par rapport au geste, à la situation intérieure, pour amener des choses différentes.

Pour répondre à votre question, on utilise au contraire beaucoup l'émotion dans le jeu théâtral. La neutralité étant une situation parmi tant d'autres.

Il faut ensuite jouer avec une certaine maîtrise et non une maîtrise totale. Toute l'ambiguïté, toute la contradiction est d'être maître de ce que l'on fait, conscient de ce que l'on fait et en même temps libre.

### **Stagiaire 3**

Moi, je suis artiste lyrique et professeur de chant et je pense qu'il y a par rapport au jeu du comédien une difficulté supplémentaire technique du chant. C'est vrai que l'art naît de l'émotion. On est obligé de se mettre en jeu comme le comédien.

En même temps, il faut garder suffisamment de maîtrise technique.

### **Stagiaire 1**

J'utilise beaucoup de processus d'images pour commencer à chanter, pour aider à mentaliser la vocalise, pour amorcer le vrai son. C'est quelque chose qui n'est pas du tout naturel comme on n'a aucun contrôle sur la pensée des gens. C'est un élément fondamental.

### **Stagiaire 4**

Il y a peut-être deux choses différentes. Il y a l'enseignement dont vous parlez par rapport au professeur. Là, on a un regard extérieur nécessaire pour progresser et en même temps qui remet en question. Il n'y a pas seulement l'émotion, il y a quelque chose qui remue à l'intérieur. L'autre chose, c'est la prestation. On arrive à l'aboutissement d'un travail. On a envie de donner quelque chose au public. Ce qui se passe dans les prestations est plus que ce que l'on peut avoir dans les moments où l'on était calme.

### **Stagiaire 1**

C'est évident.

### **Isabelle Marié**

Il y a le public !

Cela peut être imparfait éventuellement mais... Ce sera quand même un plus.

#### **Stagiaire 4**

L'émotion passe plus. C'est moins bien techniquement mais le public est plus sensible à ce qu'il reçoit.

#### **Stagiaire 1**

Il ne faut pas que cela dépasse un certain seuil.

#### **Stagiaire 5**

Moi, je débute dans le travail de la relaxation en groupe et le travail de massage. C'est vrai que faire la transition entre la journée, le travail et le temps de relaxation, ce n'est pas toujours évident. Il est difficile de lâcher prise par rapport à toutes les émotions, les sensations vécues dans la journée. On ne peut pas attendre tout de suite un état de perfection, de neutralité.

La manière dont on m'a appris à voir les choses est la suivante : on a un état intérieur qui est paisible ou un peu dans le stress mais il faut l'accueillir. Il ne faut pas dire « non, je ne suis pas bien. Il faut que je sois calme, centrée... » Par rapport, à mes élèves, par exemple, il ne faut pas se dire que je dois être impeccable. Il faut juste patienter. Il faut accepter intérieurement de ne pas être au top, sans le dire totalement à notre public. Il faut juste l'exprimer un peu. Pour eux aussi, c'est possible d'accepter cette situation de non perfection. En accueillant ce sentiment, cette sensation, on peut partir avec ça en support. Moi, qui suis dans le domaine du corporel, j'ai peut-être besoin d'un temps où l'on se concentre avec son intérieur, où je peux me dire : « Voilà ce qui s'est passé dans la journée et puis maintenant, je vais passer à un état où je vais chanter. »

#### **Stagiaire 1**

Moi, j'ai de gros problèmes de ce point de vue là. J'ai été très bloquée parce qu'on m'avait toujours parlé vaguement du corps mais pour moi, chaque fois que je me centrerais sur moi, sur la respiration, c'était encore pire. J'ai vécu des situations de récital où je ne reconnaissais pas ma voix au début. J'avais beau me dire « je respire », c'était monstrueux. Je me crispais au fur et à mesure. Un jour, j'ai eu un déclic. J'ai eu quelqu'un qui m'a fait travailler le corps d'une autre façon, beaucoup plus intérieure et j'ai trouvé quelque chose. C'est ce quelque chose que j'ai trouvé, après des difficultés intenses que je voudrais faire passer à des personnes que je vois au cours de chant. Il y en a beaucoup qui résistent. « Je ne comprends pas », « je ne vois pas ce que c'est », « je n'y arrive pas » « cela ne représente rien pour moi. » Cela ne représente rien pour eux. Je trouve cela très difficile.

#### **Stagiaire 6**

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Ce qui m'interroge un peu, c'est que pour vous, c'est la première chose, la chose principale. Je prends des cours de chant depuis très longtemps et dans ma pratique d'élève dans le chant lyrique cela n'a pas été le principal.

Je ne sais pas à quel niveau sont vos élèves.

Moi, le gros travail au début cela a été sur le souffle.

#### **Stagiaire 1**

Ce n'est pas du tout indépendant. Au contraire, je me suis rendu compte que la première vocalise, la première production de son est souvent laide et bien meilleure quand on a fait des exercices avant de souffler, de conscience de la production abdominale.

Je fais énormément d'exercices pour permettre de relier le souffle au son.

### **Stagiaire 6**

Cela, c'est commun à tous les apprentissages. Il y a toujours une différence entre l'entraînement et la production. On voit cela dans tous les domaines. Je vois cela en rééducation orthophonique.

Hier, on a parlé de lenteur. Il y a le temps de l'intégration.

### **JP EPRON**

Il y a le problème de l'automatisation du geste.

Si vous êtes orthophoniste, c'est le problème des gens que l'on envoie en rééducation vocale qui ont des lésions ou un surmenage vocal, qui ont des nodules sur les cordes vocales et que moi, je revois au bout de quinze séances. Les exercices, la respiration basse sont bien réalisés. Mais quand je leur donne un texte, cela commence comme la première fois.

En fait, ils ont parfaitement compris, parfaitement intégré. Mais, cela prend des mois et des mois pour l'intégrer dans leur gestuelle quotidienne, pour tout automatiser. C'est extrêmement long. Il faut que cela soit un réflexe. Le geste vocal, aussi en voix parlée, c'est tout un comportement qui est pathologique depuis des années. Ce n'est pas quelque chose qui s'est installé en quelques mois. Des gens qui font un malmenage vocal dans leur voix parlée l'ont contracté, parfois dans leur enfance. Pour perdre 10 ans de mauvaises habitudes, cela prend des mois et parfois plus. Parfois, vous avez des gens qui sont en rééducation pour une durée plus longue et qui vont rechuter. On les renvoie en rééducation, on remet cela d'aplomb, une fois par an.

### **Stagiaire 6**

J'ai été une très mauvaise élève. Je ne travaillais pas entre les cours de chant. J'ai mis quatre ans à installer ma respiration. Maintenant quand j'ai des patients qui, en travaillant tous les jours, en 4 ou 5 séances installent leur respiration basse, je leur dis « Bravo ! ».

Moi, je n'étais pas aphone. J'étais moins motivée. Cela peut-être très long.

### **JP EPRON**

Les gens peuvent aussi ne pas comprendre, avoir du mal à se relaxer. Cette respiration, justement, s'installe lorsque la personne est relaxée.

Les gens qui n'ont pas une bonne conscience de leur corps, de sa position, de leur propre perception peuvent mettre beaucoup de temps pour faire fonctionner ces mécanismes.

### **Stagiaire 7**

Est-ce que le rôle du pédagogue, ce n'est pas un rôle d'accompagnement ? On donne des pistes. C'est à l'apprenant de faire son chemin.

### **Stagiaire 1**

Bien sûr mais c'est le travail à la maison qui est difficile. Une fois qu'on se retrouve seul à la maison, par quel bout prend-on les choses ? Mon idée, c'était de leur donner un moyen qui leur permette de travailler tout seul, qui leur donne l'envie de travailler tout seul. La plupart du temps, ils arrivent tous en disant : « Je n'ai pas travaillé ». Très souvent, on se trouve démuné. Mes premières années de chant, je n'arrivais pas non plus à travailler toute seule parce que je faisais soigneusement les exercices que l'on me donnait mais comme on ne m'avait pas assez parlé du souffle, je me crispais régulièrement et je me retrouvais avec une voix qui se voilait immédiatement parce que je n'avais pas le bon geste. Je me disais « je ne sais pas travailler toute seule. »

### **Line SOURIANT**

Toute la discussion générale me parle de deux choses : cela me parle de rapport à soi et cela me parle d'empathie, c'est-à-dire que peut-être pour se sentir à l'aise pour chanter, pour entrer en jeu, peut être déjà faut-il avoir créé un rapport à soi. Créer un rapport à soi, ce n'est pas dans l'idée. C'est quelque chose de concret. Il y a des outils concrets, des espèces de «préalables basiques de base » qui permettent de rentrer en rapport avec son corps.

Très simplement. Ensuite, dans le rapport entre enseignant et enseigné ou dans le rapport avec le spectateur, il faut se retrouver dans la situation que décrivait Dainouri, dans la situation de résonance sachant que ce mot parle de vibrations qui nous sont renvoyées, d'autres qui vibrent. Cela parle aussi de rapports, de liens. C'est là où le mot empathie a du sens parce que dans le rapport à l'autre la seule conscience de son état tonique peut modifier l'état tonique de l'autre. Il y a une espèce de phénomène qu'on appelle en neuroscience, des phénomènes de « neurone miroir » qui font que ma façon d'être, de parler, influe sur la façon d'être de l'autre. Si je me mets à parler très vite, vous allez vite vous étouffer. Il y a vraiment un état tonique. C'est vraiment important pour les enseignants d'être conscients de ces phénomènes qui se passent en-deçà de la communication visible. Cela peut installer chez l'autre, un état qui va lui permettre une sécurité, faire une place dans le corps de l'autre aussi.

L'habitude d'être en relation d'empathie consciente avec l'autre permet de créer une empathie avec soi-même, une résonance avec soi-même.

### **Dainouri CHOQUE**

Sinon, l'autre en pâtit.

### **Isabelle MARIE**

Il y aussi le regard que l'on pose. Si l'on accepte l'autre tel qu'il est, là où il en est, qu'il soit débutant ou non, peu importe ! Il nous perçoit en tant que pédagogue ou autre dans une posture ou un accueil, dans ce qu'il est maintenant, dans l'instant, et en mouvement éventuel d'autre chose.

En tant que musicothérapeute, on n'a pas de projet sur lui.

L'orthophoniste bien sûr va avoir un projet : qu'il parle mieux, qu'il revienne voir le phoniatre sans nodule. Tout le monde a un projet sur l'autre par sa fonction. Cela fait peu de temps que je suis phoniatre. Vous voyez, le patient rentre. Bonjour, monsieur ! Bonjour Docteur ! » Un moment donné je m'installe, derrière mon bureau, parce qu'il faut bien que je joue au docteur ! je vois le patient qui a peur. Il n'est pas en train de faire un concert pourtant. Puis, finalement, les choses font que, de différentes manières, chacun à sa façon, on amène quelque chose d'une tranquillité, d'une aisance. « eh oui, je suis tel que je suis, je peux être accepté tel que je suis ». Là, je parle du rapport patient-malade.

Pour un cours de chant, la personne ne se remet pas directement en cause dans ce mal-être ou désir d'être mieux car si on désire chanter à priori, on se porte bien encore que, en ce qui me concerne, je vois bien qu'il y a beaucoup de gens dont la démarche n'est pas uniquement esthétique. Mes ateliers s'appellent « développement personnel par la voix ». Certains, surtout ceux qui ne se l'étaient pas avoués au départ, s'aperçoivent que travailler la voix - quand ils seront prêts, quand ils en auront le désir - modifie leur comportement.

Ils peuvent se poser ou au contraire avoir plus d'énergie selon leur besoin. Mais je ne poserai pas un diktat en disant : « c'est comme ci, c'est comme ça ». C'est de l'ordre de l'empathie.

**JP EPRON**

Oui, c'est cette empathie qui doit exister entre le phoniatre et la personne qui vient consulter. Elle doit exister aussi entre le patient et la personne qui va rééduquer parce que si le patient se retrouve devant quelqu'un d'autoritaire qui dit : « comme ça et pas autrement » on n'arrive à rien. Le courant, par exemple ne passait pas avec certains patients et tel orthophoniste qui pourtant faisait bien son travail.

Il a fallu changer d'orthophoniste. La dame qui avait un forçage vocal énorme, qui avait un gros polype sur les cordes vocales au bout de 15 séances disait : « Je n'en peux plus ». Elle a changé d'orthophoniste. En un mois, elle a fait des progrès spectaculaires. Le courant passait bien parce qu'il y avait une écoute mutuelle.

**Daïnouri**

On parlait de la peur par rapport au cours de chant, de la différence entre ce qui est de l'ordre de l'exercice, de l'entraînement et du chant.

On est un peu dans un cadre bien délimité, dans une sécurité quand on est dans l'exercice. Le fait de chanter vraiment reste différent.

Chanter vraiment, c'est accepter qu'une partie de soi, de son intimité, soit révélée. On n'est pas dans la sécurité de l'exercice quand on est en train de chanter. Les deux peuvent entrer en relation et faire que « la maîtrise technique » soit une espèce de protection, de masque.

Mais tant qu'on n'est pas suffisamment avancé sur ce terrain là, il y aura toujours cette peur parce qu'on n'a pas ces éléments de sécurité. On est davantage à nu, sans défense, sans protection dans l'expression complète de sa voix, sans un contrôle que l'on souhaiterait idéal et qui ne l'est pas.

**Stagiaire 1**

Je ne pense pas que cela soit différent dans les exercices et dans le chant. Parce que justement, le geste est le même.

**Daïnouri**

Bien-sûr. Physiquement, le geste est le même. Mais psychologiquement, ce n'est pas la même chose.

**Stagiaire 1**

Oui, je sais. Il faut reproduire pour chanter dans n'importe quelle situation les mêmes mécanismes qu'on a dans la parole sauf que c'est un petit peu plus développé. Quand on prend la parole, on ne pense pas à prendre sa respiration.

**Daïnouri**

Oui, parce que l'on parle tous les jours.

**JP EPRON**

Ce ne sont pas les mêmes mécanismes, justement. On a des impératifs en voix chantée qu'on n'a pas en voix parlée.

La respiration n'est pas forcément la même. Par exemple, quand on est en conversationnel, on n'utilise pas habituellement la respiration basse parce qu'elle n'est pas nécessaire. On utilise la respiration haute. Y compris par les gens qui chantent. En fait, la respiration est adaptée.

Le problème, c'est d'adapter sa technique à ce que chaque situation exige et perdre cette idée que la respiration haute ce n'est pas bien. Ce n'est pas bien que si vous

l'utilisez pour parler fort. Cette fameuse respiration basse, ce n'est pas forcément quelque chose qui est automatique, dans notre quotidien. La respiration haute n'est pas une respiration pathologique. Elle est pathologique quand elle est utilisée en voix projetée, elle est inadaptée. La voix parlée et la voix chantée, ce n'est justement pas la même chose.

### **Stagiaire 1**

Mais l'impulsion, passer du silence au son... Le blocage du larynx, c'est vouloir être conscient de ce que l'on fait qui bloque le mécanisme. Un beau son de voix lyrique qui commence part de rien. Ce démarrage est dû à un fonctionnement des muscles qui est extrêmement fin.

### **JP EPRON**

Oui , il y a une régulation très fine au niveau du tonus des muscles laryngés.

### **Stagiaire 1**

Dans mon idée, c'était oublier l'idée de commencer à chanter comme on oublie l'idée de commencer à parler.

### **Isabelle MARIE**

Souvent, il suffit de quelques soupirs d'aise pour éviter de bloquer les cordes vocales et assurer l'aisance du bon geste vocal, dans un corps ouvert et disponible.

28  
Mars 2004



## 8 - ATELIERS

**Méthode MDB : approche sensorielle  
du mouvement au service de la voix**

**Line Souriant**

En préambule de l'atelier, certaines participantes évoquent leur ressenti du travail proposé par Line, lors de la première journée, sur la spatialisation de l'écoute.

### **Participante**

Pour moi, cela a été très difficile hier, d'orienter mes oreilles, de sélectionner les directions. J'entendais, là-haut, mais je n'arrivais pas à entendre de différentes manières.

### **Line SOURIANT**

En fait, c'est un choix. C'est quelque chose qui se fait de façon automatique.

Si tu marches dans la rue en discutant avec une amie et qu'il y a beaucoup de circulation d'un côté, ton corps automatiquement va faire le choix de l'orientation de l'écoute. Il s'agit juste de prendre conscience d'un processus qui se fait de façon automatique. Si cela ne se fait pas, c'est peut-être un automatisme qui est peut être là mais inconscient.

### **Participante.**

J'ai pris conscience dernièrement que lorsque j'étais au téléphone je hurlais. C'est gênant car je partage le bureau avec quelqu'un. En fait, quand je suis au téléphone, j'essaie au début d'avoir une voix normale. Plus j'appelle quelqu'un loin, plus je parle fort. Je me projette aussi loin que se trouve la personne. C'était inconscient. Par contre, quand je suis dans un groupe, j'ai tellement le trac que je ne parle pas assez fort.

Grâce à l'exercice d'hier, j'ai compris que j'avais une grosse difficulté à porter la voix au juste niveau. J'ai compris aussi que j'ai des difficultés à porter l'oreille, par exemple, à l'arrière. J'ai l'impression de mettre la tête sous l'eau. C'est angoissant.

### **Line SOURIANT**

Quand on parle d'oreille, il n'y a pas seulement l'écoute mais il y a aussi tout le système d'équilibre. L'exercice pratiqué hier sert à la rééducation contre les vertiges.

Effectivement, ce serait intéressant d'aller faire des bilans à la fois de l'oreille et de l'audition mais aussi de la fonction équilibrante de l'oreille.

Parfois, quand il y a une orientation difficile, qui angoisse, cela peut être dû à un problème au niveau du sens de l'équilibre qu'il faut rééduquer par ce genre d'exercice.

Parler fort quand on est au téléphone ou quand on n'entend pas bien signale un problème au niveau de la boucle audio-phonatoire.

### **Isabelle MARIE**

Il existe 2 boucles audio-phonatoires ; l'une passant par l'audition externe aérienne et l'autre par audition interne osseuse : je la ressens quand je me bouche les oreilles, la voix me revient plus forte par conduction osseuse.

### **Participante.**

La vue n'a-t-elle pas un rôle aussi ? Quand on voit un petit public, on ne va pas chanter aussi fort que devant une salle de 10 000 personnes.

### **Line SOURIANT**

Bien sûr ! Le corps sait s'adapter. Ce sont des phénomènes naturels et inconscients et parfois dangereux, si l'on va dans une projection corporelle de la voix trop lointaine. Si l'on ne veut pas se mettre en danger, la voix doit rester émise dans le corps et rayonnée dans l'espace péri-corporel.

### *Exercice de mise en mouvement*

- S'asseoir par terre
- Se faire des pressions sur les tibias. Les frotter, leur faire de la chaleur. La chaleur, c'est ce qui donne la conscience du corps ; c'est le sang, c'est la circulation. C'est déjà, un premier mouvement qui s'installe. Quand on a « le petit vélo » avant de s'endormir, c'est qu'on est trop dans la tête. Il faut alors être plus dans les pieds.
- Déplacements au sol, sans faire intervenir les mains, pour entrer dans son corps, dans ses jambes.
- Marcher sur les fesses pour dérouiller les sacro-iliaques, en avant, en arrière, en tournant.
- Se déplacer avec les ischions comme un crabe ; chacun trouve sa technique de déplacement.
- S'étirer, se lever.
- Sentir ses jambes : frotter tibia, péroné, mollet.
- Dérouler les chevilles comme si on voulait que l'astragale soit projeté en avant. L'astragale est un petit os situé entre les deux malléoles.
- Le glisser ensuite vers l'arrière.

### **Travail sur la hanche.**

La hanche est une articulation, là où on plie la cuisse. Elle est en face, derrière. Ce n'est pas l'ischion, ce n'est pas l'os iliaque. C'est exactement au milieu. Cela peut être un peu sensible sur le muscle pyramidal, car le nerf sciatique passe par là. Si on appuie fort, on le sent. Cela fait un creux. C'est l'articulation de la hanche. Cela fait une bosse.

Attention ! Faire la différence entre l'ischion qui recule et la hanche qui recule.

Si on plie la hanche, le sacrum ne fait que descendre et monter, il n'y a pas de bascule du bassin, qui reste stable et dans la verticalité

Pour chanter, il faut une stabilité du bassin mais une liberté de hanches pour pouvoir chanter en faisant une chorégraphie et détendre les viscères.

A la maison, j'ai des ballons. Je fais lâcher sur le ballon. Le ballon nous fait remonter et nous donne notre verticalité. L'idée, c'est de lâcher l'articulation des genoux, des hanches, des chevilles.

- Trouvez un équilibre entre le recul des chevilles, l'avancée des genoux et le recul des hanches. Trouvez l'équilibre entre les 3 articulations.

Notre mouvement haut-bas va pouvoir se faire. Il se fait en glissant le long d'un axe vertical. Pour cela, il faut équilibrer la pression sur les différentes articulations. Puis, on remonte lentement.

Le latéral se fait beaucoup avec les hanches, les lombaires

L'avant-arrière est porté par la cheville, les cervicales.

Le haut-bas se fait avec les vertèbres dorsales. Sentez-les en descendant sans plier les jambes.

- Déclenchez le mouvement dans les dorsales et l'avancée des genoux. En même temps, lâcher les genoux. Laisser se déployer. Ne pas tirer.
- Quand vous descendez, acceptez que les viscères descendent dans la bassine que forment l'os iliaque et le sacrum. Tous les organes se déploient. On laisse peser le cœur, le foie, les poumons, l'intestin. On ne les tire pas vers le haut.

- Faire le même mouvement mais en orientant l'oreille vers le bas comme s'il y avait des souris dans le parquet. Les pieds sont parallèles sinon les hanches ne vont pas travailler.
- Sonorisation la bouche fermée.

### **Commentaires de Line Souriant**

Quand vous descendez, prenez l'espace vers le bas, laissez les genoux filer vers l'avant, les hanches, les chevilles vers l'arrière. Cela donne de la légèreté. On a l'idée que le bas est lourd, pesant, petit.

Le bas est immense. On a toute la profondeur de la terre, toute la surface. Donnez-vous de l'espace. Donnez un espace corporel d'écoute vers le bas. Occupez le sol avec votre corporéité. Le son va se glisser là où se glisse notre corporéité.

- Sonorisation

Le son est une matière sonore. On peut sculpter cette matière. On peut être l'acteur de sa propre sculpture. Vous entendez le son. Il est là où on s'installe corporellement.

### **Expérience du haut.**

- Partir en position neutre, les jambes relâchées. Explorer l'espace vertical haut sans tirer. C'est une prise d'espace de chaque élément, de chaque vertèbre, de chaque disque inter-vertébral. Chaque côte prend sa place. Chaque os prend son volume vers le haut. Chaque viscère se déploie. Ce n'est pas une traction. C'est une ouverture. Le déploiement, c'est une ouverture.

Surtout, envisagez l'espace dans le crâne, le cerveau, les sinus, l'espace au-dessus de la tête. C'est une orientation de sa présence.

C'est comme si chaque cellule avait des yeux, des oreilles qui s'orientent.

- Position neutre. Espace vers le haut.

On prend le temps de se déployer, d'ouvrir tous les espaces fermés. Si on ne prend pas le temps, on va tirer. Notre corps est habitué à faire cela.

Maintenant, on prend le temps d'ouvrir tous les espaces fermés. Sans rien faire. Je donne juste l'intention d'enlever toutes les petites boucles qui retiennent. Bougez un peu, pour vérifier que vous ne vous tendez pas.

Revenir position neutre.

Même mouvement avec l'orientation des oreilles. Entendre des oiseaux au plafond. Ne pas aller chercher avec les yeux mais avec les oreilles parce que lorsqu'un sens ne sait pas faire, un autre prend le relais.

Sonorisation. Orientation toujours vers le haut

Revenir. Sonorisation avec bouche fermée.

- Faire un mouvement vers le bas avec une écoute vers le haut et un mouvement vers le haut avec une écoute vers le bas.

Sonorisation.

### **Line SOURIANT**

Quand on oriente son écoute vers le haut, on enrichit son écoute d'harmoniques aiguës, quand on écoute vers le bas on enrichit son écoute d'harmoniques graves.

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles  
L'idéal serait d'avoir autant d'écoute vers le haut que vers le bas.

- Se déplacer en gardant autant d'écoute vers le haut que vers le bas, de la largeur, de la profondeur.

Sonorisation sur la voyelle [i].

Choisissez le bas, le haut, voyagez très lentement. Occupez l'espace corporel. Le corps, c'est le support de la concrétisation de notre intention. Parfois, on n'arrive pas à tendre l'oreille vers le haut. Y aller avec tout son corps, cela porte l'oreille. On a déjà fait le travail. Maintenant, c'est comme si on ne voulait pas oublier qu'on peut aller beaucoup plus bas avec son oreille, beaucoup plus haut. On essaie de gagner en amplitude des deux côtés.

Sonorisation.

Le mouvement sert à incorporer des sensations. Quand on chante, quand la trace est à l'intérieur du corps, il n'y a plus besoin de le faire. Quand le corps a mémorisé l'espace qu'il a envahi, il sait le faire. Vous pouvez lui faire confiance. Vous pouvez juste voyager avec votre intention.

Ne pas verrouiller. Le fait de verrouiller, le seul fait de tendre les jambes vous coupe d'une respiration ample et d'un glissement viscéral. Importance du relâcher car on a toutes les possibilités d'orientation dans l'espace.

- Sonorisation.

- Voyagez, occupez les espaces sans forcément vous déplacer. Mais vous savez que vous pouvez occuper ces espaces là.

- Espace du côté des hanches :

Laissez les micro-oscillations des jambes se faire.

N'oubliez pas l'espace vertical.

Appuyez-vous sur l'arrière si nécessaire.

Plus on prend de l'espace, plus c'est facile.

Souvent, notre intention n'est pas assez large. On se fait toujours plus petit qu'on est.

## **ATELIER LINE SOURIANT : ASSIS**

Pour trouver la verticalité du bassin, touchez le pubis contre la chaise, touchez le coccyx. Les deux ischions sont les appuis de la balance. Pubis et coccyx sont les deux paniers de la balance. En fait, il faut équilibrer les deux paniers.

Quand on trouve l'équilibre des deux paniers, on a une sensation de largeur d'ischions qui est beaucoup plus importante. Les ischions sont dans leur plus grande largeur. Les pieds doivent être parallèles.

Jusqu'à maintenant, on a travaillé sur des mouvements de base qui sont souvent des mouvements linéaires. Tout le corps va dans la même direction, lentement.

Nous allons passer à un travail qui est une combinaison de mouvements. On va simplement pencher d'un côté et de l'autre.

Quand je penche à droite, ma fesse gauche a tendance à se soulever et tout mon poids pèse à droite.

Quand je penche à gauche, tout mon poids pèse à gauche.

Pour résumer, tout mon corps s'incline d'un côté ou de l'autre.

- Même chose, mais plus lentement et je garde mon adhérence des ischions. Le réflexe c'est d'incliner le tronc et de garder le regard horizontal. Réflexe normal et juste. Le corps garde son équilibre.

Mais maintenant, on va accepter que l'oreille se penche.

- Mettre en relation avec le mouvement linéaire qui est dans ce mouvement circulaire, c'est-à-dire qu'un mouvement d'une circularité à droite est possible parce que toutes mes vertèbres, mes disques intervertébraux ont un glissement linéaire à gauche. Cela pince à droite mais les disques ont tendance à filer à gauche. Le mouvement de base est à gauche.

Quand j'incline à gauche, il y a mouvement linéaire dans tous les disques intervertébraux, des lombaires jusqu'à la première vertèbre cervicale ; il y a un glissement à droite.

- Faire le mouvement en se disant, « je glisse à gauche ». En réalité, je penche à droite ; je glisse à droite, je penche à gauche.

- Faire le parcours avec l'oreille :

On est à gauche. L'oreille droite fait une inclinaison à droite, dessine alors un arc de cercle. Elle va à droite quand je vais à droite.

Avec l'oreille gauche, on trace un arc de cercle à gauche.

Cela se fait normalement. Maintenant, je prends seulement conscience que par un glissement à droite, je trace un arc de cercle à gauche avec mon oreille gauche.

- Maintenant, je réalise que je suis à gauche, que mon oreille gauche écoute en bas. Mon oreille droite écoute en haut.

- Je reviens au milieu.

- Je passe d'une orientation verticale à une orientation horizontale de mes oreilles. Entre mes oreilles, cela devient horizontal.

J'incline à droite avec mon glissement gauche. Mes oreilles reprennent une orientation verticale.

- Je reviens en orientation horizontale.

- Jouer dans l'amplitude c'est-à-dire : Incliner à gauche. Être conscient que les deux rochers sont horizontaux et passent verticaux. Puis les rochers reviennent à la position horizontale.

- Même chose à droite. Les rochers prennent leur place en largeur donc en verticalité. Laisser peser le rocher droit. Ramener les rochers à l'horizontal.

- Puis inclinaison à gauche. Laisser peser les rochers à gauche pour que les membranes qui sont à l'intérieur du crâne puissent se détendre.

- Revenir à l'horizontal.

Je reste dans les rochers.

De même manière, inclinaison de tout le corps avec disques intervertébraux qui reculent et mes rochers qui descendent et tournent sur eux-mêmes.

Laisser peser l'avant du rocher.

Laisser peser les os de ma face, les laisser tirer sur mes rochers qui pèsent.

Faire une extension de mon dos. Les disques intervertébraux glissent vers l'avant. Mes rochers peuvent aussi changer d'orientation.

Mes conduits auditifs tournent.

Laisser peser l'arrière de mes rochers, l'arrière du système auditif.

C'est une manière d'investir l'espace intérieur et de détendre les membranes intracrâniennes qui s'attachent sur le rocher, par exemple la tente du cervelet.

Quelquefois, il y a des problèmes d'audition par des pressions vasculaires qui interviennent au niveau des membranes. Le fait de les détendre redonne un nouvel espace à l'audition.

- Refaire l'exercice, avec cette sensation de rocher. Sur le rocher, il y a aussi cette membrane qui est à l'arrière qui s'appelle la tente du cervelet qui s'attache sur l'occiput. Vous avez une petite bosse au milieu de l'occiput. La tente du cervelet s'attache derrière. Cette membrane est horizontale. Quand vous faites une flexion, vous passez à la verticale ; les rochers vont peser, étirer, donner de l'espace vers l'avant à cette membrane.

- Laisser peser votre occiput. Cela va laisser de l'espace à ces membranes et à l'arrière de vos rochers.

### **Participante**

Quand on va à l'arrière, on lâche.

### **Line SOURIANT**

Pour aller à l'arrière sans se faire mal , il faut que chaque disque intervertébral glisse vers l'avant. Dès qu'il y en a un qui s'arrête...

### **Participante**

Par rapport à la bouche, que se passe-t-il ?

### **Line SOURIANT**

Quand on va vers l'avant, naturellement, la bouche s'ouvre. On la laisse se détendre. Cet exercice sert à travailler l'articulé.

- Faire une circularité antérieure du tronc, de la tête. Toutes les vertèbres glissent vers l'arrière.

Laisser peser les rochers avec la conscience que la tente du cervelet se retrouve verticale. Elle est étirée vers la face ; c'est juste un relâchement interne.

Quand on fait une circularité postérieure c'est-à-dire un glissement des disques intervertébraux vers l'avant, notre tente du cervelet bascule, s'horizontalise, puis se verticalise.

- Laissez peser alors l'occiput, ce qui va détendre l'arrière du rocher.

Tout ceci est un travail de l'orientation des oreilles, de l'écoute vers l'intérieur.

- **Sonorisation** avec cette conscience qui reste à l'intérieur pour ensuite faire la différence avec le mouvement en extra-corporel.

Pas de mouvement mais être en relation avec ce que l'on a établi comme relation à soi, à ses rochers, à cet espace postérieur, à cette membrane, à cet espace en avant des oreilles, avec la face qui pesait, avec cet espace latéral qu'on a installé.

- Sonorisation sur un [o]

Pas de mouvement mais être en relation avec cette possibilité de mouvance intérieure des membranes, des rochers. Un mouvement a été imprimé. Donc une conscience a été imprimée.

Sonorisation avec la conscience intérieure.

### **Isabelle Marié**

Autorisez-vous en même temps que l'image de glissés de la tente du cervelet à laisser faire les sensations de variation du son. Ne pas les combattre.

- Pendant le petit mouvement vers le bas, vous allez cueillir l'inspire et le son pour aller ensuite vers la verticalisation avec la sensation d'une tension, d'un étirement. Le son ne nous appartient pas. On glisse le long de cette tente imaginaire, visualisée.

(Si le son est difficile, vous avalez, vous respirez plutôt que de vous racler la gorge.)

Étirer vers le bas avant que d'imaginer le haut. Ne cherchez pas la difficulté. Installez d'abord quelque chose qui vous semble libre, avec cette idée d'un poids vers le bas. Une fois, bien installé, autorisez-vous à ramener la tête en position horizontale

Ce n'est pas parce que l'on va dans une autre position, qu'on a perdu la mémoire de la position antérieure.

N'ayez pas peur des petits frottements que vous entendez au niveau sonore. Il y a une base, un son commun. On peut s'en échapper, en étirant vers le haut ou vers le bas.

Laissez peser l'occiput. Soyez large même si vous vous donnez de toutes petites amplitudes pour ne pas vous faire mal.

### **Line SOURIANT**

Les sons sont très intérieurs et très doux.

#### **Exercice : occuper un autre espace.**

Ce mouvement que l'on a fait avec la conscience à l'intérieur de la tête, en intra-corporel, on va le faire avec la conscience de l'air que l'on déplace autour de nos oreilles.

Quand je m'incline, l'air aussi se verticalise puisque je me verticalise. Mais c'est autour de ma tête. Mes oreilles, ma conscience sont tournés vers cet espace qui est autour de moi.

Je me mets donc en relation avec l'air qui touche mes oreilles. L'air est-il froid ? Est-il chaud ? Est-il léger ?

- Quand je m'incline à droite, je pousse de l'air vers l'oreille droite.

- Retour à l'horizontal.

- Quand je m'incline à gauche, l'air se déplace.

- Retour à l'horizontal.

*Même exercice vers l'avant.*

S'installer dans l'écoute que vous pouvez mettre en relation avec la personne d'à côté.

Dans la qualité du mouvement, vous voyez que cela change les choses. Dans l'écoute intérieure, le mouvement est plus ramassé. Dans l'écoute extérieure, le mouvement est plus ample parce qu'on est dans un espace extra-corporel.

- Sonorisation avec la conscience de cet espace-là pour voir si c'est la même chose que l'espace intérieur.

**Isabelle MARIE : Sonorisation [o vers â]**

En même temps que le mouvement se fait, on sonorise un [o] puis un [â]. Vous gérez la variation du [o] vers le [â] et du [â] vers le [o] avec cette écoute directionnelle, vers la droite, vers la gauche.

Ecoutez ce qui frotte, les différentes harmoniques du son.

- Prendre une autre hauteur de son.

Cherchez la juste vitesse : battements lents ou rapides des lèvres au niveau d'un son qu'on étirerait vers la fermeture ou vers l'ouverture tout en gardant le même mouvement simple, calme.

Jouez avec l'amplitude, l'intensité.

**Line SOURIANT**

On peut expérimenter qu'à un moment donné, on n'a pas besoin de faire le mouvement, on peut juste ouvrir, fermer la bouche pour passer du [o] vers le [â] ou du [â] vers le [o], juste avec l'intention d'occuper tel ou tel territoire sans vraiment le faire sinon ça déstabilise.

Le but est de passer d'un mouvement à un non mouvement en mouvement.

A ce moment là, c'est une matière corporelle objective que vous déplacez. Mais c'est une matière sonore subjective guidée par l'intention corporelle. La sculpture du son est possible dans les espaces corporels que vous avez décidé sans même bouger, juste en orientant l'intention.

On ne peut pas sculpter le son s'il est abstrait.

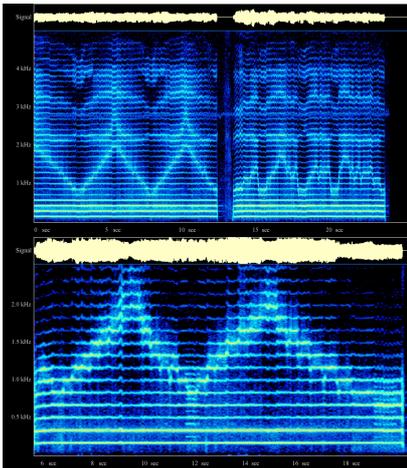
Incorporer le son c'est le rendre concret et matériel. Ce n'est pas l'enfermer dans le corps. Matériel et concret cela veut dire : pas seulement ce qui est intérieur mais aussi tout l'espace que l'on déplace quand le son se déplace.

Autre leçon à tirer de ce type d'exercice :

Si je vous avais dit « faites un son intérieur » qu'est-ce-que cela veut dire ? C'est abstrait. Qu'est qui crée le concret ? Faites un son péri-corporel. Qu'est ce que cela veut dire ? Ce qui crée le concret, c'est le mouvement.

Bouger permet de rendre concret la chose qui est abstraite.

28  
Mars 2004



## 9 - ATELIERS

Entendre et visualiser le spectre vocal

**Dainouri Choque**

Le sonagramme avec Isabelle Marié

**ATELIER1 : Objectifs de l'atelier :**

- Entendre le contenu du son.
- Travail individuel sur la série harmonique.
- **Faire le lien entre la perception des harmoniques et la voix chantée.**

**Exercice respiratoire préliminaire :**

- Détendre les muscles autour de la mâchoire. Laisser la bouche s'ouvrir, la mâchoire descendre. Eventuellement, aller vers des bâillements en ouvrant, légèrement, vers l'arrière, pendant l'inspire. Accompagner les bâillements, s'ils viennent, le plus loin possible, sans forcer.

- Garder la mâchoire ouverte un petit moment. Quand vous sentez que c'est confortable, respirez tranquillement, la bouche ouverte. Laissez le corps gérer la respiration seul. Sentez la fraîcheur de l'air dans la bouche, (l'air est plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur). Si vous sentez, au bout de l'inspire, le bâillement arriver, laissez le venir.

- Tout en continuant cette respiration libre, vous allez mettre le bout de vos doigts sur vos côtes flottantes, juste pour avoir la sensation du mouvement de vos côtes ou des muscles. Ne pas s'appuyer sur les dossiers des chaises pour favoriser la sensation de mouvement tout autour de la cage thoracique.

Connecter mentalement par votre observation le mouvement aérien dans votre bouche et le mouvement respiratoire. Au bout d'un moment ces deux mouvements vont se connecter, se relier l'un à l'autre. Cela va provoquer un bâillement et/ou une ouverture de la cage thoracique, un peu plus importante.

- Laissez-faire. Vous avez juste à attendre.

Vérifiez que la mâchoire est bien descendue, sinon cela ne marchera pas. Quand le bâillement vient, vous pouvez l'accompagner le plus loin possible, en suivant tous les mouvements musculaires qui en résultent.

Au début, ce n'est pas forcément immédiat, cela prend 4 /5 mouvements respiratoires. Vous devez avoir la sensation que les deux mouvements sont synchrones, et qu'il n'y a plus de temps de latence, de temps de décalage entre le mouvement respiratoire et le mouvement musculaire. C'est-à-dire que vous avez enlevé les tensions qui faisaient frein au mouvement musculaire...

Lorsque l'on fait l'exercice en entier on le fait tout autour de la cage thoracique, puis tout autour de la ceinture abdominale. Aujourd'hui, on va simplement le faire en bas, au niveau abdominal, sous votre nombril. Vous essayez de sentir la même chose ; toujours pareil, la bouche ouverte, imaginez que vous avez un petit tuyau qui vient accueillir l'air dans votre bouche, et qui vient irriguer vos muscles au bout de vos doigts.

Vous attendez que le mouvement aérien et le mouvement musculaire se connectent l'un à l'autre. Vous avez juste à attendre. Mais vérifiez que votre mâchoire est bien descendue.

La respiration est en bouche ouverte afin de favoriser l'ouverture du pharynx . A un moment donné, vous sentirez vos muscles pousser vos doigts, se détendre, lâcher prise. Eventuellement, si le bâillement n'est pas immédiat, vous pouvez prolonger légèrement l'inspire en bouche ouverte. Cela aidera à le déclencher .

*Travail plus systématique sur l'idée de la série harmonique, sur cette gamme que l'on peut produire à partir des voyelles.*

Quand vous faites cette série de voyelles [i é eu o, o eu é i] cela déclenche un mouvement régulier des lèvres.

Cela correspond à une logique d'articulation et de variation de taille de la cavité buccale qui va balayer tous les formants en rapport avec la construction des voyelles et tous les formants intermédiaires (entre les voyelles).

Vous pouvez observer les mouvements des lèvres sur vous-mêmes, dans vos sensations, ou sur les visages qui vous entourent.

### **Exercice**

Voix parlée : [i é eu o, o eu é i] au ralenti, en essayant de sentir votre articulation.

En chantant, à une hauteur de note donnée :

Ecoutez vos voyelles autour de vous, pas à l'intérieur.

Répétez l'exercice en montant chaque fois d'un demi ton

### **Commentaires de Dainouri**

Ce n'est pas la technique du chant diphonique. Il faut bien différencier les choses.

On fait un balayage du timbre qui permet que vous entendiez les harmoniques de votre voix normale, habituelle.

Il n'y a pas de renforcement, comme pour le chant diphonique. Le chant diphonique, c'est une technique qui consiste à diminuer le volume de la voyelle pour avoir, par contraste, par augmentation de la pression sous les cordes vocales, dans la cavité buccale, une plus grande intensité sonore des harmoniques.

Les chanteurs Mongols et Tuva pratiquent ce chant ; cela fait partie de leur tradition musicale. Ils ferment presque complètement la gorge pour éliminer le fondamental du son. Il y a un sérieux risque de malmenage.

### **Phoniatre**

Là où les bandes ventriculaires sont très rapprochées. C'est très serré au-dessus des cordes vocales.

### **Stagiaire**

Là, les cordes vocales sont très serrées. L'air passe de moins en moins.

### **Phoniatre**

C'est juste au-dessus des cordes vocales. Quand on entend ce type de voix, ce sont les bandes ventriculaires qui sont des replis musculaires au-dessus des cordes vocales qui sont serrées. Il y a risque parce qu'il y a modification des pressions sus-glottiques. Il y a une grosse différence. Je pense qu'il y a une rupture d'équilibre à ce niveau-là. A la longue, il y a risque de malmenage vocal. C'est le problème du dosage.

### **Dainouri**

J'ai entendu dire que leurs cordes vocales avaient 15 ans d'espérance de vie en bon état.

Il y a ce qui est pathologique pour nous, et il y a ce qui est considéré comme la beauté de la voix dans d'autres endroits.

### **Stagiaire**

Pour les Tibétains ? Est-ce conscient pour eux que ce genre de chant met dans un état...

### **Dainouri**

Oui, c'est évident. Même pour les Mongols, cela fait partie à l'origine de la pratique des chamanes. Comme la pratique des chamanes a été interdite pendant la période communiste, la partie musicale s'est probablement davantage développée et a permis que cela continue à se faire. Au départ, cela fait partie des rapports avec les forces de la nature. L'image qu'ils donnent du chant diphonique c'est le bruit de la cascade. C'est donc déjà un rapport avec un élément naturel.

Dans le chant tibétain, qui est différent, ils ne cherchent pas à faire des mélodies. Ils sont sur un spectre avec 3-4-5 sons à la fois c'est-à-dire qu'il y a le son normal et une sous-fondamentale, obtenue par une détente et une ouverture du larynx. Il y a 2 à 3 harmoniques en général. Quand ils commencent à psalmodier, c'est un chant de voyelles. On va entendre les harmoniques par le fait qu'ils vont « balayer » le timbre. Il n'y a pas la volonté de faire une mélodie. Pour eux, c'est une psalmodie, un rituel. Il y a une fonction spirituelle et énergétique. Ils font cela assez nombreux et assez longtemps. Dans les grandes cérémonies, cela peut durer plusieurs semaines, nuit et jour.

### **Stagiaire**

Ont-ils une morphologie adaptée ?

### **Dainouri**

Non. Je n'y crois pas. Deux histoires courent. L'une est vraie. L'autre, je ne sais pas. On dit qu'on leur fait avaler des glaçons pour ouvrir les cordes vocales. C'est à mon avis criminel.

### **Phoniatre**

Cela ne durcit pas les cordes vocales parce que logiquement le glaçon ne passe pas sur les cordes vocales.

### **Dainouri**

L'autre histoire est vraie, (je connais la source). On utilise un morceau de viande crue, attachée à un bout de ficelle, qu'on fait descendre dans la bouche. Ils sont végétariens. Ils n'aiment pas la viande crue. Cela les oblige à ouvrir le pharynx pour éviter le contact.

On peut faire la même chose en mettant simplement un doigt. Cela provoque un réflexe d'ouverture. Petit à petit, on détend. Le larynx descend un peu et s'ouvre tranquillement. Par cette détente, on obtient le dédoublement du son vers le grave.

Encore une fois, quand ils font un concert, chez nous en Occident, c'est parce qu'ils viennent témoigner de leur situation d'exil et qu'ils viennent partager leur tradition. L'aspect artistique est complètement secondaire.

### **Stagiaire**

Est-ce pour une question religieuse qu'il n'y a pas de femmes qui chantent ainsi ?

### **Dainouri**

C'est récent, mais il y en a. C'est comme dans beaucoup de traditions où le masculin est dominant. C'était interdit pour les femmes. On disait que ça les rendait stériles.

Par contre, j'ai entendu une femme le faire sur France-Culture. Et dans cette interview, elle disait qu'elle était la seule femme à le faire et donnait tous les arguments contre : « surtout, surtout, ne faites pas ce que je fais. Vous allez avoir mal à la gorge, vous allez avoir la tête qui tourne, vous serez au bord de l'évanouissement. » .

Je me suis dit : « Est-ce qu'elle veut garder le privilège ou y a-t-il une raison plus profonde ? ». Puis, en réécoutant l'interview 2,3,4 fois, j'ai compris : comme elle est la seule femme, elle a imité ce que font les hommes. Elle n'est pas dans le respect de sa physiologie. Elle s'est effectivement abîmée la voix. Elle a une voix forcée dans le grave. Pour obtenir la puissance sur l'extrême grave de sa voix, elle est obligée de forcer. Elle se fait mal, c'est évident. Tout cela est vrai. Alors que si elle avait cherché à le faire dans le respect de sa tessiture, de son registre et de son corps, elle aurait fait autre chose qui n'aurait pas été ce que font les hommes. Cela ne l'aurait pas mise en danger.

Peut-être une culture diphonique féminine naîtra-t-elle un jour. Les femmes peuvent faire des sons comme les moines Tibétains, mais il y aura toujours décalage d'octave ; le résultat sonore sera toujours différent.

Dans mes stages, cela m'arrive de travailler cela pour montrer ce mécanisme qui permet de détendre le larynx. Ensuite, on a la mâchoire qui descend. C'est intéressant, comme outil de détente. Cela permet aussi de montrer que ce n'est pas dangereux si on le fait correctement. Tout le monde peut le faire. Au début, j'ai été victime de cette image-là. Je pensais que les femmes ne pouvaient pas le faire. C'est juste une idée reçue.

*Même exercice que précédemment : [i é e o ; o e é i]*

### **Stagiaire**

Voilà ce qui s'est passé. Mes démons sont revenus. Au début, je chantais avec une voix normale. Puis j'ai détimbré, ce qui n'empêchait pas la production des harmoniques. J'ai stressé. Mais cela n'influe pas sur la production d'harmoniques.

### **Daïnouri**

Oui, car ils font partie du timbre de la voix.

On est dans un travail transversal, indépendant du type de voix. C'est vraiment le travail sur le contenu du son de la voix. Que ce soit une voix lyrique, une voix d'une chanteuse de jazz, ce sera le même spectre harmonique. Je ne suis pas dans une esthétique particulière quand je fais ce travail. Je ne donne pas de modèle vocal.

### **Exercices individuels :**

#### **Stagiaire 1 Exercice : harmoniques**

##### **Commentaires de Daïnouri**

C'est un peu rapide, un moment donné. Il y a des harmoniques qui arrivent lentement. Puis, d'un seul coup, d'autres arrivent plus vite.

Cela veut dire que le mouvement des lèvres pour passer d'une voyelle à la suivante n'est pas suffisamment ralenti pour pouvoir émettre toutes les harmoniques intermédiaires entre les deux voyelles qui servent de point de repère.

Si je reprends le dessin d'hier : au début, on a quatre repères. Par le fait de ralentir le mouvement, de nouveaux repères, plus nombreux, vont apparaître. D'abord, sur le plan auditif, puis ensuite dans votre mémoire.

*Pour moi, à force de le faire, c'est comme si j'avais un clavier sur les lèvres. J'ai la place.*

#### *Stagiaire 2 Exercice : harmoniques*

##### **Commentaires de Daïnouri**

Les harmoniques font partie du son. Vous n'avez qu'à écouter le contenu du son et chanter les voyelles le plus naturellement possible. Si vous avez une façon de chanter qui vous est particulière, vous pouvez l'utiliser.

### 3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles

Il y a des chanteurs qui font du lyrique et qui veulent faire cet exercice avec un type de voix lyrique, il n'y a aucun problème. C'est un peu plus couvert, on a un peu moins d'aigus. On aura quand même le contenu du timbre qui va être égrené à travers la série harmonique. Je travaillerais de la même façon avec des gens qui font du chant bulgare. Il faut simplement rester dans ce qui est naturel ou culturel, qui fonctionne correctement pour vous, et écouter.

On va vers un contrôle des harmoniques, sinon on ne pourrait pas faire de mélodie. Mais on ne les fabrique pas. On est spectateur du fait qu'elles arrivent par le fait qu'on chante correctement. Plus la voix est naturelle, plus elle est exprimée correctement, plus le contenu harmonique va être exprimé clairement.

On ne peut pas trafiquer. Dès qu'on trafique, on va peut-être les renforcer mais c'est au détriment du contenu voyellique. Je dis parfois « Oubliez que vous avez pris des cours de chant ! », mais c'est très difficile.

*Stagiaire 3 Exercice : harmoniques*

#### **Commentaires de Daïnouri**

Parfois, en fonction de la hauteur à laquelle vous allez chanter, ce sera plus ou moins audible. Dans ce que vous venez de faire, cela sonne plus, mais apparemment vous ne l'avez pas bien entendu. Pour nous, c'était mieux.

#### **Stagiaire**

Pourquoi je ne l'ai pas bien entendu ?

#### **Commentaires de Daïnouri**

C'est intégré dans votre timbre, et à cette hauteur là, c'est moins dissociable pour votre oreille. Il faut toujours prendre là où votre voix est confortable pour avoir un timbre qui fonctionne correctement, là où vous n'êtes pas en difficulté vocale. A partir de cet endroit là, vous pouvez naviguer un peu plus vers l'aigu, un peu plus vers le grave, pour explorer d'autres hauteurs.

*Exercice individuel pour faire le lien avec la voix chantée.*

#### **Daïnouri**

*Se tenir debout. Chanter sur un air lyrique ou populaire, dans quelque chose qui est confortable.*

1<sup>ère</sup> étape : chant

2<sup>ème</sup> étape : chant de la série harmonique. J'attends que ce soit correct, que vous l'entendiez, et que ce soit placé correctement dans votre corps.

3<sup>ème</sup> étape : rechanter la phrase musicale chantée en 1, tout en vous écoutant comme lorsque vous cherchiez à entendre vos harmoniques.

*Stagiaire 1 Exercice : harmoniques*

#### **Commentaires de Daïnouri**

Entendez comme le grave et l'aigu de sa voix sont en train de se séparer. Voyez comme sa posture change. Elle se met sur l'axe vertical. Entendez que le fondamental prend plus de puissance et se contraste par rapport à l'aigu. La résonance s'élargit. Son timbre se construit, s'enrichit.

Vous ne changez plus d'écoute.

3<sup>ème</sup> étape : Vous rechantez votre air comme vous écoutiez vos harmoniques.

*Exercice : chant*

### **Stagiaire 1**

Pour moi, il y a une histoire de pose et de verticalité.

### **Commentaires de Daïnouri**

Ecoutez sa voix parlée. Elle est différente. Cet exercice fait travailler la voix parlée et chantée.

### **Stagiaire 1**

Je me repose plus sur ce qui se passe au-dessus de moi.

### **Stagiaire**

Le son emplit plus la pièce.

### **Daïnouri**

La résonance s'ouvre. Toutes les fréquences sont mieux exprimées. Un contraste s'établit entre toutes les fréquences du son. On va entendre le fondamental qui s'élargit et qui donne une résonance, qui est le grave du son, qui est sa base, comme un espace qui sonne autour de la personne ; et l'aigu qui va aller dans l'espace, et l'occuper d'une manière beaucoup plus importante. Cela dépend aussi des lieux.

On peut avoir aussi l'impression qu'on est spectateur de sa voix. On est dans la perception et la compréhension que le son de notre voix ne nous appartient pas. C'est une chose difficile à comprendre pour le chanteur. Notre voix, en tant qu'organe vocal, en tant que geste vocal, nous appartient, bien-sûr. C'est nous qui avons le contrôle. Un contrôle physique ou auditif, ou les deux, mais le son de notre voix appartient à l'espace parce que c'est là qu'il va sonner.

En général, on ne l'entend pas comme cela. Mais quand on fait ce travail là, on l'entend alors comme cela. Une distance se crée dans l'écoute. Là, on commence à trouver une liberté du corps, parce que l'on n'est plus prisonnier de cette écoute de la voix qui est en nous. On est dans l'écoute de quelqu'un qui chante. On est spectateur : ça chante. On a l'impression que cela se fait tout seul, sans aucun effort.

### **Stagiaire**

Ce qui est intéressant, c'est d'arriver à produire cela, volontairement, sans soutien.

### **Daïnouri**

C'est une approche purement auditive ; par le fait de travailler sur votre perception du contenu du timbre de votre voix, et de le ré-associer à votre voix chantée. Cela demande d'oser chanter. Si on n'ose pas exprimer sa voix, cela ne fonctionnera pas.

### *Stagiaire 2*

*Exercice : harmoniques*

### **Commentaires de Daïnouri**

Un peu plus clair. Il y a une sous-articulation. Une fois que l'on sait produire les harmoniques, on peut les faire avec la langue sans utiliser les lèvres. C'est un mécanisme de variation de taille de la cavité buccale. Mais en tant que chanteur, il vaut mieux rester le plus près possible du geste vocal du chant habituel.

3<sup>ème</sup> Séminaire Voix 2004 : La voix, approches corporelles et sensorielles  
Notez comme le grave et l'aigu se séparent, et que le fondamental prend de l'espace.

*Exercice : Chant*

### **Commentaires de Daïnouri**

Acceptez plus l'espace. Comme on dit, il n'y a pas photo.

### **Stagiaire 2**

Je sens une plus grande ouverture. La dimension de rechercher le haut, j'ai l'impression que le son, ça emplit, ça circule ...

### **Stagiaire**

J'ai eu l'impression que la voix était plus claire.

### **Commentaires de Daïnouri**

Exact. Puisqu'on est allé chercher tout l'aigu du timbre qu'on n'avait pas au départ, on a aussi toutes les fréquences. Le fait que l'on accepte plus une voix qui est plus claire alors que souvent on a tendance un peu à limiter vers l'aigu, dans certains des choix esthétiques.

Là, cela timbre sur toutes les fréquences. Ça reste homogène. On n'a pas un excès d'aigus. On a une voix qui est ouverte sur toutes les fréquences avec un fondamental qui s'élargit et qui va faire que l'aigu va être intégré, se poser correctement sur le grave. On n'a pas de distorsion, d'excès dans un sens ou l'autre. On a quelque chose qui est équilibré, exprimé complètement.

Il y a donc plus d'aigus et plus de graves. En fait, il y a plus de tout.

### **Stagiaire**

On a intérêt à faire cet exercice avant de chanter.

### **Commentaires de Daïnouri**

Vous pouvez. Cela fait travailler votre oreille. C'est le mécanisme de la boucle audio-phonatoire c'est-à-dire la relation entre ce que vous percevez et ce que vous restituez.

On sait le par Tomatis, par ses recherches, qui consistaient notamment à mettre un chanteur professionnel sous casque, et à lui renvoyer à travers le cas que le message de sa voix, mais avec des fréquences supprimées.

En fonction de certaines fréquences supprimées, le contrôle de l'oreille se met à fonctionner de moins en moins bien. La personne se met à chanter faux, même si elle est professionnelle.

Cela met en évidence le mécanisme régulateur de l'oreille sur le contrôle de la voix, indépendamment des perceptions corporelles, et du fait que la personne a une technique efficace en tant que professionnelle. A l'inverse, en re-stimulant l'oreille, en la faisant fonctionner sur toutes les composantes du timbre, on va avoir une expression plus pleine, plus complète, de toutes les fréquences du timbre et un contrôle qui va être plus fin.

### **Stagiaire 3**

*Exercice : Harmoniques*

### **Commentaires de Daïnouri**

Cela marche mais ce sont des harmoniques confidentielles. Le fait de fermer les yeux nous ramène vers une écoute intérieure. Le fait d'ouvrir les yeux nous ramène vers une relation à l'espace.

Considérez que vous êtes chanteur et que vous êtes en relation avec l'espace dans lequel vous chantez. Acceptez que votre voix aille occuper l'espace... C'est donc une intériorisation qui se passe, et qui fait que le volume de la voix va donc diminuer. On est comme dans un espace qui est plus petit. En réouvrant les yeux, en allant chercher le son dans l'espace, la voix va y aller plus facilement.

*Exercice : Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Pensez diphtongue pour avoir un glissement régulier et ne pas avoir d'interruption entre les voyelles successives.

*Exercice : Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

On imagine que la voix est dans un espace comme une voûte de chapelle ou d'église. Cette voûte nous renvoie le son dans un espace qui est plus large. Allez chercher l'écoute de la voix dans cette voûte, là-haut.

*Exercice : Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Un peu plus d'articulation, de mouvements de lèvres.

**Exercice : Commentaires de Daïnouri**

Y-a-t-il un retour des harmoniques ?

**Stagiaire**

Non, je suis trop concentrée

**3**

**Commentaires de Daïnouri**

On va essayer quelque chose :

Mettre les mains comme un bol devant la bouche. Il y a alors une micro amplification. En cherchant la bonne distance, à un moment donné, je sens que cela me renvoie directement le son vers mes oreilles, cela l'amplifie d'une manière particulière. Cela va produire un retour plus direct du contenu de ma voix.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Y-a-t-il un retour qui commence à venir ?

**Stagiaire**

Oui, ça commence.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Voyez que le mouvement se ralentit. Voyez qu'elle commence à avoir les harmoniques intermédiaires qu'il n'y avait pas tout à l'heure. L'oreille fonctionne sur le contenu du timbre alors que ce n'était pas le cas au départ.

Même chose, sans les mains devant la bouche, et en essayant de retrouver la même perception, dans l'espace.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Très différent de ce que l'on avait au début. On a bien avancé. Beaucoup de choses se sont mises en place.

*Stagiaire 4*

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Plus d'articulation au niveau des lèvres. Etre plus en relation avec l'espace qui nous entoure. Essayez d'avoir la sensation d'être en contact avec le son. Je dis parfois « Enlevez votre chapeau. »

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Voilà. Elle a été mise sur son axe vertical.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Voyelle « Eu » et non « e » parce que les lèvres sont plus avancées et cela amplifie les harmoniques.

On essaie avec le « retour ». Comme un bol. C'est très près. Comme si les doigts touchaient le bout du nez. Pendant que l'on chante, on peut bouger, chercher la bonne distance.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Le son grave s'amplifie. C'est le signe que son oreille commence à dissocier les différentes fréquences du timbre.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

On a presque l'impression parfois que le bâtiment se met à sonner.

*Exercice : harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

La verticale vient encore de changer.

On a la même chose avec un chœur. Quand tout le monde entend correctement, tout le monde est sur l'axe vertical.

*Exercice : chant*

*Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

C'est comme si le son « s'asseyait » dans le corps . Il se pose et s'ouvre.

*Exercice : Chant*

**Stagiaire 4**

C'est extraordinaire. C'est vrai qu'au niveau de la verticale, ça change.

### **Commentaires de Daïnouri**

On est tous, dans le quotidien, plus ou moins en projection, à travers le regard. La relation avec l'espace, la relation aux autres. On l'est aussi vocalement.

Quand on fait ce travail, la projection disparaît. On revient sur son axe vertical. Les choses se mettent alors à sonner par rapport à notre « géographie » physique, si l'on peut dire.

Nos espaces corporels fonctionnent harmonieusement. On n'est plus dans cette dissociation par rapport à notre corps dont parle Line également, mais d'une manière différente. D'un seul coup, ça rayonne.

### **Stagiaire**

Pour moi, la verticale, je la sens à l'arrière.

### **Commentaires de Daïnouri**

Quand on est vraiment sur la verticale, on est un peu plus à l'arrière.

Etre droit, ce n'est pas forcément être sur la verticale. Là, on est sur les deux à la fois.

Par un travail sur la respiration, on peut aussi se mettre aussi sur son axe vertical.

Le travail respiratoire du début, quand il est fait complètement, vous amène sur votre axe vertical. On sent les changements de tonus à l'intérieur. Ils gèrent la relation à la voix.

## **ATELIER 2 : Visualisation des harmoniques sur le sonagramme**

### **Isabelle Marié**

Le sonagramme est une représentation graphique dans le temps du spectre harmonique d'un son, c'est à dire qu'il permet de visualiser les différentes bandes de fréquences que l'on appelle les harmoniques du son. Vous voyez :

- En abscisse : le temps en seconde

- En ordonnée, la fréquence en hertz. Ici, l'appareil est réglé de 0 à 5000 hertz.

Plus la couleur de ces bandes fréquentielles est foncée, contrastée, plus l'intensité de la fréquence est importante.

### **Daïnouri montre un exemple sur o puis sur a**

Dans le [o], l'essentiel des informations est dans le grave du spectre. Cela va être proche du fondamental. D'où la sensation que l'on a quand on chante le [o], de quelque chose de relativement dense, proche de nous et fermé.

Quand on ouvre sur le [a], on voit que c'est un peu plus large et que des fréquences prennent encore un peu plus d'importance, un peu plus haut dans l'aigu.

Quand on va passer du [o] au [a], on va avoir une sensation de plus grande clarté du son, simplement, parce qu'il y a des fréquences plus aiguës à l'intérieur de ce même son.

*A partir de la même hauteur, le fait de changer de voyelle va faire qu'on va avoir la sensation que cela sonne plus clair. Il y a des fréquences plus aiguës à l'intérieur de cette voyelle.*

Sur le [é], il y a des fréquences beaucoup plus aiguës que sur le [o]; d'autres bandes apparaissent, et commencent à se contraster. On va avoir comme un accord musical qui va se construire au-dessus, plus haut, par rapport au fondamental.

Sur le [i], c'est encore plus aigu.

Enregistrement en direct de la mélodie « A la claire fontaine »

### **Daïnouri**

En bas, vous avez trois lignes jaunes qui sont les informations les plus importantes : la fondamentale, l'octave et la quinte. Au-dessus, les traits qui sont renforcés et qui représentent la mélodie. Les traits, encore au-dessus, sont aussi importants, mais notre oreille va surtout percevoir cette bande qui est au milieu.

Le but essentiel c'est de vous faire entendre les harmoniques dans la voix normale, sans renforcement...

Il existe une technique employée par les chanteurs mongols. Ils renforcent cette information là (la ligne des harmoniques). Cela s'appelle le chant diphonique.

Vous allez voir la différence sur le dessin et ensuite dans le son.

*« A la claire fontaine » en diphonique et enregistrement*

On voit toujours l'octave et la quinte qui font partie des formants essentiels de la voyelle qui est utilisée. Mais en ce qui concerne la mélodie, vous voyez qu'elle est aussi contrastée que ce que nous avons en bas. Cela veut dire qu'on a renforcé les harmoniques en intensité.

*Visualisation des harmoniques sur l'écran.*

Quand on classe les voyelles d'une manière particulière, on va obtenir une gamme : la série harmonique, que voici :

gamme descendante ; gamme ascendante.

Regardez l'organisation du [i], les fréquences proches du fondamental et d'autres, très loin dans l'aigu.

### **Stagiaire**

Entre deux lignes, il y a combien de différences ?

### **Daïnouri**

Par rapport à une note donnée, la fréquence de l'harmonique, c'est la fréquence du fondamental multiplié par le rang de l'harmonique.

Si je chante un son à 100 hertz, l'harmonique 2 sera 200Hz, l'harmonique 3 sera 300Hz. On multiplie par le numéro de la ligne (le rang de l'harmonique).

Par exemple pour un la à 400 hertz, si on monte 4 octaves au-dessus, c'est-à-dire à l'harmonique 16 on obtient :  $400 \times 16 = 6400$ .

*Série harmonique renforcée avec la technique du chant diphonique.*

### **Daïnouri**

On va avoir plus de contraste sur les harmoniques. On va être à égalité, voire plus fort que le fondamental.

### **Stagiaire**

Quand vous le cherchez, on l'entend beaucoup plus.

### **Daïnouri**

Il y aussi un renforcement de l'auditif par le visuel. Visualiser les choses fait que l'on entend mieux.

### **Isabelle Marié**

C'est ce que j'utilise dans mon cabinet de phoniatry. Cette écoute là permet une aisance du geste vocal ; visualiser quelque chose (les harmoniques) que l'on ne perçoit pas au départ aide beaucoup. Utiliser le lien entre l'œil et l'audition devient très porteur.

### **Dainouri**

Dans les stages plus longs, j'écris les notes de la série harmonique au tableau, de 1 à 16, avec les intervalles. Pendant que quelqu'un chante, je montre ce que j'entends dans la voix de la personne ; on entend alors mieux.

De temps en temps, on a besoin de dissocier le visuel et l'auditif pour aller plus loin dans l'auditif. A d'autres moments, on a besoin de les ré-associer.

#### *Harmoniques renforcées.*

Sur le travail du chœur, quand on chante une voyelle tous ensemble, et qu'on la tient pendant deux minutes, il reste le fondamental, l'octave, et la quinte. L'octave du milieu est moins perceptible.

#### *Ecoute et visualisation sonographique de chanteurs mongols*

On voit bien que l'harmonique est plus forte que le fondamental. Il y a des choses très différentes dans les techniques mongoles.

### **Stagiaire**

Ils font cela dans un lieu fermé ?

### **Dainouri**

Ils font cela aussi à l'extérieur.

Le trait principal en haut, c'est l'harmonique 12.

La quinte qui est dans la troisième octave.

### **Stagiaire**

Cela me fait penser à la guimbarde.

### **Dainouri**

La guimbarde utilise les variations de taille de la cavité buccale pour produire les harmoniques et la lame de métal ou de bois pour faire une percussion et les rythmes.

#### *Exercices individuels :*

### **Stagiaire 1 Harmoniques et écoute de l'enregistrement**

La voix n'est pas assez forte. Comme les harmoniques font partie du timbre de votre voix, si votre voix n'est pas exprimée de manière suffisamment présente, c'est comme si votre voix n'était pas assez timbrée. On n'a pas la présence des constituants du timbre, des harmoniques. Cela veut dire que ce n'est pas technique de faire des harmoniques. C'est simplement entendre de manière précise et analytique le contenu de la voix lorsqu'elle est exprimée au mieux.

#### *Harmoniques*

### **Commentaire de Dainouri**

Faites un crescendo.

*Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Que se passe-t-il dans le crescendo au niveau abdominal ?

**Stagiaire**

J'ai l'impression de ne pas avoir assez de souffle pour aller jusqu'à la fin.

**Commentaires de Daïnouri**

Si vous n'avez pas assez de souffle, vous pouvez vous arrêter après chaque voyelle à condition de reprendre exactement sur la voyelle sur laquelle vous vous êtes arrêté et de ne rien changer.

Ce qui est intéressant dans l'idée de la durée, c'est que petit à petit, cela fait fonctionner tous les mécanismes qui sont en dessous. Cela fait sentir qu'il y a un effort musculaire qui commence à fonctionner au niveau abdominal, si je veux aller jusqu'au bout .

En suivant ce mouvement musculaire, en l'accompagnant, petit à petit cela va timbrer un peu plus.

C'est un mécanisme de soutien de la colonne d'air qui va nourrir le son par la pression sous les cordes vocales.

*Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Le grave de sa voix commence à se renforcer. Sa résonance commence à s'élargir. Cela veut dire que la boucle audio-phonatoire commence à se mettre en place ; l'oreille commence à régler l'émission vocale. Une meilleure perception veut dire une meilleure émission qui est en train de se mettre en place.

*Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Voyez que les harmoniques sont plus contrastées.

**Stagiaire**

Il y a vraiment un travail à faire sur soi.

**Daïnouri**

Bien sûr !

**Stagiaire**

J'ai certainement un manque de confiance en moi.

**Commentaires de Daïnouri**

Vous entendez, sa voix parlée s'ouvre. C'est parce que cela s'ouvre que l'on prend confiance.

**Stagiaire**

Ce que je voudrais obtenir, c'est que cela soit bien perçu.

**Autre stagiaire**

Pour entendre, faut-il mieux chercher sa verticale ?

**Daïnouri.**

Pour s'entendre soi ? Pour entendre les autres ?

Il y a une attitude d'écoute qu'on a ou qu'on n'a pas dans le quotidien. Je ne suis pas tout le temps en train d'écouter comme cela.

Mais par contre, quand on est en difficulté vocale ou d'écoute, le travail va consister à essayer de retrouver cette qualité d'écoute.

**Stagiaire**

Je commençais à écouter les voisins.

**Daïnouri**

Non, il ne faut pas écouter les voisins. On ne peut pas écouter à la fois là et là. Ce n'est pas le même fonctionnement. Cela fonctionne beaucoup mieux lorsqu'on est dans l'écoute globale du son, parce qu'on entend comment les voix sonnent ensemble, collectivement.

**Stagiaire 2 Exercice individuel : harmoniques**

*Commentaires de Daïnouri*

Il faut prendre du temps sur chaque voyelle pour entendre les étapes intermédiaires. Sinon vous n'allez avoir que les formants des voyelles, vous n'aurez pas les formants intermédiaires. Se dire « J'attends que cela soit stable et lentement je bascule sur la suivante », afin d'avoir les harmoniques intermédiaires.

**Stagiaire**

Est-ce que les harmoniques ont un rapport avec la résonance ?

**Commentaires de Daïnouri**

Oui. C'est aussi ce qui fait que la voix va passer au-dessus. Chez les chanteurs lyriques il y a une bande de fréquences qui est renforcée autour de 3000Hz. Quand la voix sonne, toutes les harmoniques sont renforcées.

*Harmoniques*

**Commentaires de Daïnouri**

Encore un peu trop rapide. Il n'y a pas assez d'étalage. Se dire que c'est comme une diphtongue. C'est-à-dire que je suis sur une voyelle, que je vais sur la suivante mais je reste quand même sur la première, au niveau de l'articulation ; cela aide à ralentir le mouvement.

*Exercices : Harmoniques*

**Stagiaire**

J'entends. Donc ça m'aide.

**Commentaires de Daïnouri**

Effectivement, on arrive à ralentir, si on les entend. Si on n'entend rien, on ne sait pas où est le contrôle. Cela se fait petit à petit.

*Exercice : Harmoniques*

**Isabelle Marié**

On entend les petites cassures, les moments où elle a changé de phonèmes ; c'est signe qu'il y a un petit forçage.

*Si tu arrives à faire bien les passages, comme dit Daïnouri, tu verras que l'aisance vocale viendra, sans aucun serrage au niveau de tes cordes vocales. Souvent ce qui se passe, c'est qu'on passe d'un phonème à un autre, en modifiant la position du larynx .*

### **Daïnouri**

Ce qui peut aider, c'est la sensation qu'il y a une pression derrière les lèvres qui reste constante entre les voyelles. Cela ne se fait pas dans le chant habituel sauf dans un extrême legato. Mais pas sur une variation de timbre.

*Exercice : Harmoniques*

### **Commentaire de Daïnouri**

Il faut éclaircir les voyelles.

*Harmoniques*

### **Isabelle Marié**

De temps en temps, le son est un peu droit. On peut certes faire un choix esthétique entre le son droit et le son vibré. Mais comme l'a dit Jean-Philippe, la notion de vibrato arrive de façon naturelle et il est le signe du geste vocal le plus libre. Regardez, le vibrato est là. Tout se visualise bien.

### **Stagiaire**

Une voix riche en harmoniques est-elle signe de bonne santé ?

### **Daïnouri**

Il peut y avoir des voix pathologiques riches en harmoniques ; une voix saine, riche en harmoniques est probablement bien placée.

*Stagiaire 3 Exercice : Harmoniques*

### **Commentaires de Daïnouri**

Si on cherche à renforcer l'harmonique, on atrophie la voix. Il faut tout d'abord penser chant.

Dans ce chant, je suis auditeur, spectateur de ma voix, j'essaie d'entendre le maximum d'informations. Si je cherche une production particulière ou un contrôle particulier, je risque de déformer et de ne pas exprimer correctement le message sonore.

### **Stagiaire**

Deux personnes différentes n'ont pas la même sonorité ?

### **Daïnouri**

Même dans le chant diphonique, on arrive à reconnaître les gens qui chantent, et pourtant il n'y a pratiquement plus de timbre personnel.

### **Stagiaire**

En entendant le fondamental ou l'harmonique ?

### **Daïnouri**

Les deux. Le fondamental est tellement atrophié que sur le message acoustique il y a 90% d'harmoniques et 10 % de fondamental. Mais on arrive à reconnaître. Il reste une part d'identité vocale.

**Isabelle Marié**

Les harmoniques extravocaliques (c'est-à-dire, celle qui ne sont pas responsables de l'identité voyellique), c'est ce qui donne l'identité du timbre vocal unique de chaque individu.

**Stagiaire**

Avec un logiciel comme celui-ci, est-ce qu'on peut écrire la partition ?

**Dainouri.**

Non. Celui-ci n'enregistre que les fréquences de la voix.

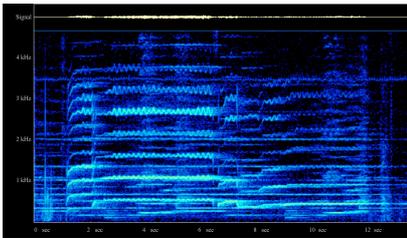
**Isabelle Marié**

Ceci est un logiciel, que vous pouvez avoir gratuitement pendant 10 jours. Ensuite, vous payez. Il s'appelle Voce vista et fonctionne sur PC uniquement.

**Dainouri**

Il y a un autre logiciel gratuit : c'est Prat. C'est un logiciel qui sert beaucoup pour les ethno-musicologues qui font de l'analyse de sons, de chants d'oiseaux.

28  
Mars 2004



# 10 - ATELIER

## A l'écoute des timbres des chanteurs d'opéra

# Jean Philippe Epron

Cet atelier était ouvert à des personnes connaissant le chant comme aux personnes totalement "novices" pour lesquelles c'était peut être l'occasion de découvrir le chant lyrique.

Le but de cet atelier était de faire entendre différents types de voix lyriques, tant masculines que féminines. En premier, faire connaître les classements de voix, soprano, mezzo alto, ténor baryton et basse.

Il s'agissait aussi de faire découvrir qu'au sein d'une même classe, pouvaient se trouver des voix très différentes, qui n'avaient au fond en commun qu'un ensemble de notes.

Nous avons voulu développer l'écoute et faire entendre la différence entre une voix bien placée et une voix mal placée.

Les enregistrements étaient ceux de grands chanteurs la plupart du temps, mais parfois fourvoyés dans des rôles qui ne convenaient pas à leur voix et qui se mettaient ainsi en péril.

Nous avons également écouté des enregistrements de chanteurs possédant une technique défaillante.

L'atelier s'est ouvert avec l'écoute d'un récitatif extrait de Medea de CHERUBINI : "E che io son Medea."

Ce récitatif était donné dans deux versions : l'une avec Maria Callas, l'autre avec Leyla Gencer, deux grandes artistes, coutumières du répertoire de la fin du XVIII<sup>ème</sup> et du début du XIX<sup>ème</sup> siècle.

Nous avons pu constater que la première soprano abordait ce récitatif avec un médium et un grave très solides, un registre de poitrine parfaitement placé et sonore, car d'une grande richesse harmonique.

La seconde soprano, ne possédant pas ce registre grave, était obligée de recourir à des sons forcés dans le grave, extrêmement dangereux pour la voix, assez désagréables à entendre et souvent faux.

A cette occasion, lors de la session de l'après-midi, Isabelle Marié qui était présente a choisi une phrase de ce récitatif à faire travailler par chacun, afin de ressentir le placement de la voix dans le masque, y compris dans le registre grave.

Nous avons ensuite écouté un duo soprano ténor extrait de l'Acte I de la Straniera de BELLINI par Renata Scotto et Renato Cioni, qui a pu mettre en évidence une différence flagrante de niveau entre les interprètes. Si la soprano possédait une voix très flexible, parfaitement placée sur toute son étendue, placée sur le souffle, le ténor nous a montré une émission très engorgée avec un appui laryngé très important lors des passages « forte », une voix qui se dé-timbrait lors du pianissimo.

Le vibrato était large et irrégulier, l'intonation souvent mauvaise : toutes conséquences d'une technique très insuffisante.

Dans la même lignée nous avons écouté un air de basse extrait de Zelmira de ROSSINI, montrant une voix très engorgée et grossissant artificiellement son grave, affligée d'un très important vibrato. On pouvait se demander s'il s'agissait véritablement d'une basse ou plutôt d'un baryton à court d'aigu essayant de grossir son émission dans le grave.

En contre exemple, nous avons entendu la voix de Boris Christoff dans les Vêpres siciliennes de VERDI (Air "O tu Palerma adorata"), montrant une émission très stable dans le souffle, l'intonation et le contrôle de la ligne musicale.

Les autres écoutes ont été consacrées à de bons chanteurs, car il fallait bien se faire plaisir. Nous avons ainsi entendu :

- L'air "Suicidio" extrait de Gioconda de PONCHIELLI par Maria Callas en 1952, pour écouter la perfection du registre de poitrine et l'aisance de passage d'un registre à l'autre.

- L'air "Ombra leggiera" extrait de Dinorah de MEYERBEER par Rita Streich en 1954 : exemple de soprano colorature léger. Une voix extrêmement pure, claire de couleur (par opposition avec la voix précédente).

- L'air « Mi chiamano Mimi » extrait de La Bohème de PUCCINI par Victoria de Los Angeles : pour entendre une soprano lyrique, se plaçant en tessiture entre les précédents, et pour écouter un timbre splendide.

- Un gospel interprété par Marian Anderson en 1942 pour entendre un vrai contralto.

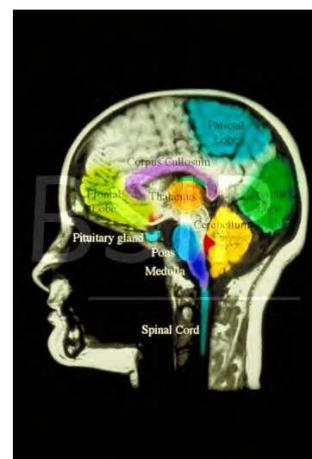
- Et enfin la romance de Nadir "Je crois entendre" encore extraite des Pêcheurs de perles de BIZET par Nicolai Gedda.

Certaines personnes dans l'assistance avaient un a priori sur les ténor qui étaient "des gros bonshommes qui hurlent aussi fort qu'il peuvent".

Cette interprétation de Nicolai Gedda, exceptionnelle par sa recherche de couleurs et l'extraordinaire finesse de la ligne a permis de casser cette image.

Elle permettait aussi de saisir avec quelle habileté le ténor arrivait à mixer ses registres pour donner une voix très homogène sur toute la tessiture.

Il y avait bien sûr quantité d'autres écoutes prévues, mais le temps nous a manqué... Aux auditeurs à aller écouter, former leur oreille et faire leur choix.



27 - 28  
Mars 2004

# BIBLIOGRAPHIE

**JP Epron :**

- G. HEUILLET-MARTIN : une voix pour tous SOLAL
- Y. ORMEZZANO : le guide de la voix ODILE JACOB
- S. BENNINGER, B.H. JACOBSON : Vocal art medicine. The care and prevention of professional voice disorders THIEME
- B. AMY DE LA BRETEQUE : L'équilibre et le rayonnement de la voix SOLAL
- P.H. DEJONCKERE, M. HIRANO : vibrato SINGULAR PUBLISHING GROUPE SAN DIEGO LONDON
- F. CAYRERE, P. BORNERAND :le vibrato dans le chant lyrique, Mémoire pour le diplôme d'orthophonie année 2001-2002.

**Discographie de l'écoute musicale :**

- PONCHIELLI : Gioconda Air "suicidio" M CALLAS dir A VOTTO 1952 FONIT CETRA
- CHERUBINI : Medea Air " e che io son Medea" M CALLAS dir L BERNSTEIN live scala Milan 10/12/53
- CHERUBINI : Medea Air " e che io son Medea L GENCER dir C FRANCI live Fenice Venise15/12/68
- SAINT SAENS : le rossignol et la rose R STREICH dur K GAEBEL 1958 DG
- G MEYERBEER : ombra leggera R STREICH dur K GAEBEL 1958 DG
- G MEYERBEER : ombra leggera M CALLAS dir T SERAFIN 1954 EMI
- G BIZET : les pêcheurs de perles air "je crois entendre encore" N GEDDA dir PDERVAUX 1961 EMI
- MASCAGNI : cavalleria rusticana V DE LOS ANGELES récital EMI
- G VERDI : les vêpres siciliennes air "O tu permo3- B CHRISTOFF dir E KLEIBER live mai musical florentin 26/5/51
- Gospel : they crucified my lord M ANDERSON récital 1940 RCA VICTOR

**JM Gouin :**

- A BERTHOZ : Le sens du mouvement, O Jacob éd.
- A DAMASIO : L'erreur de Descartes, , O Jacob éd.
- A DAMASIO : Le sentiment même de soi, O Jacob éd.
- B LECHEVALLIER : Le cerveau de Mozart, O Jacob éd.

**PM Dizier :**

- HOPPENOT (Dominique) Le violon intérieur - Van de Velde
- CASTAREDE (MF) La voix et ses sortilèges - Les Belles Lettres
- BARTHELEMY (Yva) La voix libérée - Robert Laffont
- PIERLOT (Jeanne) Le Chant, le libre geste vocal - Denoël
- HARNONCOURT (Nikolaus ) Le discours musical – Gallimard
- ALEXANDER (Frédéric Matthias), L'usage de soi, Paris/Bruxelles, Contredanses,
- BONHOMME (Jacques), La Voix énergie, St Jean de Braye, éditions Dangles, collection Psycho-Soma
- LE HUCHE ALLALI, La voix, T4 3<sup>ème</sup> éditions Masson
- CORNUT (Guy), La voix, Que sais-je, éditions PUF
- HUSSON (Raoul), Le chant, Que sais-je, éditions PUF
- WILFART (Serge), Le chant de l'être, éditions Albin Michel

**Dainouri Choque :**

- AURIOL (Bernard) La clé des sons, éditions Erès
- CROSS (Richard) La voix dévoilée, éditions Romillat
- TOMATIS (Alfred)
  - L'oreille et la voix, éditions Robert Laffont, Cool Réponses
  - Nous sommes tous nés polyglottes, éditions Livre de Poche
- MATRAS (Jean Jacques) Le son, éditions PUF, col Que sais-je
- LEIP (Emile) Acoustique et musique, éditions Masson

**Quelques sites internet sur le chant diphonique**

- <http://www.chantdegorge.com>
- <http://www.soundtransformations.btinternet.co.uk>
- <http://www.kiku.com/electric-samourai/virtual-mongol/khoomei-h.html>
- <http://www.coursdechant.qc.ca/chantharmonique.html>
- <http://www.khoomei.com/vids.html>
- <http://www.ccti.ch/-mbillaud/htmlp/chant.html>
- <http://www.khoomei.com/klinks.html>

**Line Souriant :**

**- Méthode Danis Bois : éditions point d'appui, 24 rue Michal 75013 Paris,  
tél. 01 45 65 96 84**

- Danis Bois, Le sensible et le mouvement 2001
- Danis Bois, Dolphin 1999
- Danis Bois, Un effort pour être heureux 2002
- Congrès International, Thérapie et mouvement 2001
- Eve Berger, Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de Danis Bois 1998
- Agnès Noël, La gymnastique sensorielle 2000
- Hélène Courraud Bourhis, La biomécanique sensorielle 1999
- Christian Courraud, Fasciathérapie et sport, le match de la santé 1999
- Didier Austray et Eve Berger, Le mouvement : action et sensation 2000
- Hélène Courraud Bourhis, Le sens de l'équilibre 2002
- Christian Courraud, Attention et performance 2002

**Videos :**

Le mouvement codifié  
La rééducation sensorielle

**CD**

La perception  
Intériorisation et perception

## MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45

Tél / Fax : 02 38 51 39 44

46ter rue Sainte Catherine 45000 Orléans

<http://musexpressions.free.fr>

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

*Association loi 1901, créée en 1991, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, réunit quatre musicothérapeutes :*

- Dr Isabelle Marié : médecin phoniatre au CHR d'Orléans, professeur de chant au Ceparvo, directrice de l'association
- Michel Dietrich : musicien, psychanalyste
- Daniel Amadou : musicien professionnel
- Olivier Anselme : musicien sophrologue

*entourés d'une équipe pluridisciplinaire de musiciens, art-thérapeutes, artistes, orthophonistes, infirmières, médecins, sage-femmes, psychologues, désireux de faire connaître la musicothérapie au grand public et à tous les professionnels des secteurs socio-éducatifs et de la santé .*

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

- **des ateliers pour adultes :**

- technique vocale appliquée au chant et à la polyphonie
- développement personnel, privilégiant l'expression vocale et corporelle
- soutien psychologique privilégiant l'imaginaire et la créativité.

- **des ateliers pour handicapés physiques ou mentaux,**

ouverts à tout public, permettant leur intégration dans la cité.  
venants de foyer ou dépendants du secteur psychiatrique

- **des ateliers pour enfants et adolescents :**

pour les aider à s'épanouir , prendre confiance en eux

- **l'action « A.Venir » : accompagnement à la naissance** à chaque étape de la maternité, dès le début de la grossesse, avant et après l'accouchement, en milieu aquatique et en salle

*L'association est un organisme de formation permanente et propose :*

**des stages professionnels :** formation en technique psychomusicale corporelle et vocale destinée aux professionnels de la santé, du social, de l'éducation et de la musique

## STATUTS : L'association a pour objet:

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

## OBJECTIFS :

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

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

## PARTENARIATS - COLLABORATIONS

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

### Dans le Cadre du jumelage DRAC

#### « Musique, Handicap et Intégration culturelle »

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

### Dans le Cadre de formations de Pédagogie vocale et chorale

- L'Institut Universitaire de Formation des Maîtres et l'Inspection Académique Orléans - Tours
- La Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique du Loiret

### Dans le Cadre d'actions de prévention et réinsertion sociale

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

### Dans le Cadre de l'action « A.Venir »

#### « Accompagnement à la Naissance »

- La ville d'Orléans
- La DRASS du Centre, la DDASS du Loiret
- La CAF du Loiret
- La Mutuelle du Loiret Spheria Val de France

**PRELUDE** 2

**PRESENTATION DU SEMINAIRE** 3 - 4

**PRESENTATION DES INTERVENANTS** 5 - 14

**INTRODUCTION** 15 - 17

Dr Isabelle Marié

**PHYSIOLOGIE DE LA PHONATION** 18 - 25

Dr Jean Philippe Epron

**PHYSIOLOGIE DE LA PERCEPTION DE SOI** 26 - 32

Dr Jean Marie Gouin

**LE DESSIN DU CHANT ou LE CHANT DU DESSIN** 33 - 35

Pierre Marie Dizier

**LE CHANT EN MOUVEMENT** 36 - 42

Line Souriant

**PERCEPTION ET EMISSION DES HARMONIQUES** 43- 52

Daïnouri Choque

**ECHANGE EN COMMUN** 53 - 59

**ATELIERS :** 60 - 88

METHODE MDB : APPROCHE SENSORIELLE 60 - 68

DU MOUVEMENT AU SERVICE DE LA VOIX

Line Souriant

ENTENDRE ET VISUALISER LE SPECTRE VOCAL 69 - 85

Daïnouri Choque (Dr Isabelle Marié)

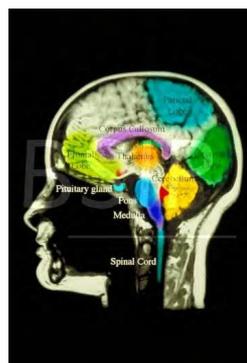
A L'ECOUTE DES TIMBRES DES CHANTEURS 86 - 88

D'OPERA Dr Jean Philippe Epron

**BIBLIOGRAPHIE** 89 - 91

**MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45** 92 - 93

**TABLE DES MATIERES** 94



# la VOIX

## Table des matières