



# La VOIX qui dévoile ORALITE et MUSICOPHONOLOGIE

**Dr Isabelle Marié-Bailly, phoniatre, musicothérapeute**

Quel lien y a t'il entre la voix et l'obésité ? En quoi chanter peut nous alléger ?

La bouche est le lieu carrefour entre deux circulations :

- le circuit digestif : les aliments que nous goûtons, savourons, mastiquons, avalons, pour être ensuite digérés, assimilés puis évacués.
- le circuit respiratoire : l'air que nous inspirons et qui, à l'expiration pourra être sonorisé dans nos cavités nasale et buccale, espaces de résonance et d'articulation.

La bouche, la langue et les lèvres sont tout autant investis dans l'acte de manger que dans celui de parler ou chanter. Chanter, c'est trouver sa juste place ! Ne dit-on pas "placer et poser sa voix", "chanter juste" ?

Les personnes obèses sont souvent alourdies par le poids des mots qui ne peuvent pas sortir pour exprimer la source de leur mal-être, souffrent d'être dans un corps encombrant qui prend trop de place et compensent la peur du vide par l'acte de se remplir en mangeant.

Il s'agit donc de s'alléger le corps et l'esprit ! Respirer librement dans un corps ouvert et agile, écouter le silence plein, goûter au plaisir des sonorités musicales et de la convivialité.

## OBJECTIFS du cycle :

- Appréhender la voix et le son dans sa dimension psycho-somato-sensorielle en lien avec les problématiques de l'oralité et de l'obésité.
- Développer la boucle audio-proprio-phonatoire : écouter, discriminer et apprécier ses émissions sonores ; le goût des sons, le goût de soi.
- Favoriser l'ouverture et la détente inspiratoire, la souplesse expiratoire, solliciter la juste énergie corporelle par des exercices de pose de voix et l'apprentissage des « 6 sons chinois » associant mouvements et sonorisations simples.
- Prendre conscience des tensions corporelles et psychiques néfastes à la phonation, en lien avec le stress ; apprendre à lâcher-prise, lâcher du lest et se désencombrer de son trop de poids.
- Favoriser la conscience et l'expression de soi, la libération des émotions, par la parole et le chant, dans un cadre ludique et créatif bienveillant.
- Apprivoiser sa voix et l'image de soi afin de bien s'entendre avec soi-même.

# Digérer les sons

S'échapper. S'effacer.

S'étouffer de ce sentiment de trop, d'être de trop.

Ce trop qui nous définit, nous envahit, alors qu'à l'intérieur il n'y a plus rien...



Par l'écrit tenter de se réinventer, de se trouver, de s'accepter.

Par le chant accepter d'écouter, de s'écouter, d'entendre.

Entendre les autres. S'entendre soi.

Entendre le silence tout autour de soi. L'entendre et le comprendre.

Se nourrir de ces découvertes.

Se rassasier de ces petits plaisirs jusqu'à satiété

Et délaisser ces moments trop lourds de mépris et de rancœur.

Ces sons pas amis qui prennent vie, se multiplient et nous humilient.

A nous de les digérer, de les transformer en un très beau projet : se sentir en paix.