



**Universidade Fernando Pessoa**

**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**  
**Dissertação de Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva**

## **La Voix renouvelée**

**Impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités du  
chanteur lyrique**

Lúcia Lemos

Porto, 2011



**Universidade Fernando Pessoa**

**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**  
**Dissertação de Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva**

## **La Voix renouvelée**

**Impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités du  
chanteur lyrique**

Orientador: Professor Doutor Danis Bois

Lúcia Lemos

Porto, 2011

## Abstract

Cette dissertation de Mestrado porte sur l'accompagnement en somato-psychopédagogie sur une population de chanteurs lyriques et tente de répondre à la question de recherche : **«quels sont les impacts de l'expérience du Sensible sur le déploiement des potentialités du chanteur lyrique ?»**. J'ai tout d'abord présenté le champ théorique des potentialités spécifiques du chanteur, puis j'ai développé l'accompagnement en somato-psychopédagogie. La posture épistémologique déployée est celle de praticien-chercheur qui adopte une démarche heuristique d'analyse qualitative. Au niveau de la méthodologie, j'ai interviewé deux patients en m'appuyant sur un guide d'entretien, et j'ai croisé leurs témoignages avec mon journal de bord. La méthode d'analyse utilise une approche catégorielle comme point de départ d'un récit phénoménologique cas par cas. Sur cette base de données, j'ai effectué une démarche herméneutique qui m'a permis de mieux comprendre la nature des impacts de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, et d'en tirer des conclusions significatives pour ma recherche.

## Resumo

Esta dissertação de Mestrado trata do acompanhamento em somato-psicopedagogia numa população de cantores líricos, e tenta responder à questão de investigação: **«quais são os impactos da experiência do Sensível no desenvolvimento das potencialidades do cantor lírico?»** Abordei em primeiro lugar o quadro teórico, descrevendo as potencialidades específicas do cantor, e em seguida desenvolvi o acompanhamento em somato-psicopedagogia. A postura epistemológica utilizada foi a do praticante-investigador, que adopta uma abordagem heurística e de análise qualitativa. No campo da metodologia, entrevistei dois cantores profissionais, apoiando-me sobre um guia de entrevista, e cruzei estes testemunhos com o meu diário de bordo. O método de análise utiliza uma abordagem por categorias como ponto de partida para um relato fenomenológico aplicado a cada caso. Sobre esta base de dados, efectuei um processo hermenêutico que me permitiu compreender melhor a natureza dos impactos do acompanhamento em somato-psicopedagogia e extrair conclusões significativas para a minha pesquisa.

## Remerciements

*À tous les professeurs de chant, collègues musiciens et thérapeutes qui me firent découvrir mes potentialités : Delia Lindon, Peter Harrison, Paula Anglin, João Paulo Santos, Tami Nora, Bryan McHugh, Marion Rieber et tant d'autres.*

*À tous les élèves qui, le long de ces 23 années d'enseignement m'ont donné, par leur confiance, accès à leur intimité et à leurs processus, et avec qui je continue d'apprendre.*

*À mon directeur de thèse, professeur et ami Danis Bois, dont le travail inspirateur est l'objet de cette recherche, et qui me fit découvrir cette nouvelle voie vers moi-même et l'imprévisibilité.*

*Aux professeurs de ce mestrado : Marc Humpich, Ève Berger, Christian Courraud, Didier Austry, Pierre Paillé, et autres, pour l'excellence de leur pédagogie.  
A Catarina Santos pour sa patience et son appui dans le réel.*

*Aux collègues dont les mains me guidèrent vers le mouvement et vers la vie: Howard Sonnenklar, Henry Carrel, Frédéric Labat, Hanna Rosenberg, Martine de Nardi, Christophe Roman, Elsa Lechner, Mathias Reiser, Carlos Morgadinho, entre autres...*

*À ma famille, Pedro, Catarina et Tomás, pour mes plus grandes joies et mes plus grands défis ; à mon père qui m'enseigne la poursuite de l'excellence.*

*À tous les amis qui ont accompagné ces années de questionnements et ce travail solitaire.*

*À ma mère, pour qui j'écris et qui ne pourra plus me lire, qui toujours a su me pousser à avancer et à découvrir, dont l'appui solide et inconditionnel continue même de l'au-delà.*

*À Reiner- Maria Rilke.*

*À la musique.*

# SOMMAIRE

---

REMERCIEMENTS .....	p.4
SOMMAIRE .....	p.5
INTRODUCTION .....	p.9

## **Première partie : CHAMP THÉORIQUE ET PRATIQUE**

.....	p.13
-------	------

### **Chapitre 1 : PROBLÉMATIQUE** .....

<b>1.1 . Pertinence personnelle</b> .....	p.14
1.1.1. Parcours à la recherche de la voix .....	p.14
1.1.2. Questionnements .....	p.16
1.1.3. La rencontre du Sensible .....	p.18
<b>1.2. Pertinence professionnelle</b> .....	p.21
<b>1.3. Pertinence sociale</b> .....	p.24
<b>1.4. Pertinence scientifique</b> .....	p.26
1.4.1. Voix, corps, et créativité .....	p.26
1.4.2. Voix, perceptions et apprentissage .....	p.27
1.4.3. Voix, présence et authenticité .....	p.27
1.4.4. Voix, gestion du stress et santé.....	p.28
1.4.5. Voix et Être .....	p.28
<b>1.5. Question de recherche</b> .....	p.29
<b>1.6. Objectifs de recherche</b> .....	p.30

### **Chapitre 2 : CADRE THÉORIQUE** .....

<b>2.1. La question du déploiement des potentialités</b> .....	p.32
--	------

2.1.1. Quelques repères sur le concept de potentialité .....	p.33
2.1.2. La Potentialité pour la somato- psychopédagogie .....	p.34
<b>2.2. Développement des potentialités du chanteur lyrique .....</b>	<b>p.35</b>
2.2.1. Potentialités vocales : quelques pédagogies .....	p.37
2.2.2. Potentialités sensorielles .....	p.40
2.2.3. Potentialités performatives .....	p.41
2.2.4. Place du corps dans la pédagogie vocale .....	p.44
2.2.5. Obstacles au développement des potentialités du chanteur .....	p.51
<b>2.3. La question de l'expérience du Sensible .....</b>	<b>p.59</b>
2.3.1. Définition de l'expérience comme lieu de formation de soi .....	p.59
2.3.2. Cadre de l'expérience : la somato-psychopédagogie .....	p.63
2.3.3. Conditions de l'expérience du Sensible .....	p.64
2.3.4. Description de l'expérience du Sensible (contours) .....	p.66
2.3.5. Impacts de l'expérience du Sensible .....	p.67
2.3.6. Le Sensible et le déploiement des potentialités .....	p.69
 <b>Chapitre 3 : CADRE PRATIQUE .....</b>	 <b>p.78</b>
 <b>3.1. Les instruments de la somato-psychopédagogie .....</b>	 <b>p.78</b>
 <b>Deuxième partie : CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET</b>	
<b>MÉTHODOLOGIQUE .....</b>	<b>p.85</b>
 <b>Chapitre 4 : POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET</b>	
<b>MÉTHODOLOGIQUE .....</b>	<b>p.84</b>
 <b>4.1 Posture épistémologique .....</b>	 <b>p.85</b>
4.1.1. Le praticien- chercheur .....	p.85
4.1.2. Recherche qualitative, basée sur l'expérience subjective .....	p.87
4.1.3. Posture compréhensive d'orientation phénoménologique .....	p.88
4.1.4. Recherche en première personne radicale et en deuxième personne...	p.88

4.1.5. Recherche heuristique : une méthode de recherche impliquée .....	p.90
4.1.6. Recherche- formation .....	p.91
4.1.7. Spécification de la posture de recherche dans le champ du Sensible...	p.92
<b>4.2. Devis méthodologique .....</b>	<b>p.93</b>
4.2.1. Les participants à la recherche .....	p.94
4.2.2. Terrain .....	p.95
4.2.3. Mode de recueil de données .....	p.95
<b>4.3. Analyse classificatoire des données .....</b>	<b>p.102</b>
4.3.1. Posture et méthodologie intégrative .....	p.102
4.3.2. Analyse classificatoire et catégorielle des <i>verbatim</i> .....	p.103
4.3.3. Analyse classificatoire et catégorielle de mon journal de bord .....	p.104
4.3.4. Récit phénoménologique de chaque <i>verbatim</i> .....	p.106
4.3.5. Récit phénoménologique de mon journal de bord .....	p.107
4.3.6. Interprétation des données .....	p.107

## **Troisième partie : ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES .....**

p.109

### **Chapitre 5 : ANALYSE DES DONNÉES .....**

p.110

<b>5.1. Récit phénoménologique de l'entretien d'Alberto .....</b>	<b>p. 111</b>
5.1.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psycho-pédagogie .....	p. 111
5.1.2. Expérience immédiate du Sensible.....	p. 113
5.1.3. Impacts de la somato-psycho-pédagogie.....	p.114
5.1.4. Tableau récapitulatif des données d'Alberto.....	p. 120
<b>5.2. Récit phénoménologique de l'entretien de Julie .....</b>	<b>p.122</b>
5.2.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psycho-pédagogie .....	p.122
5.2.2. Expérience immédiate du Sensible.....	p. 124
5.2.3. Impacts de la somato-psycho-pédagogie.....	p.125
5.2.3. Tableau récapitulatif des données de Julie.....	p.130
<b>5.3. Récit phénoménologique de mon journal de bord .....</b>	<b>p.133</b>
5.3.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psycho-pédagogie .....	p.133
Ressources acquises.....	p.133

Problématiques non résolues.....	p.134
5.3.2. Processus de transformation .....	p.137
Difficultés rencontrées dans la période de transition .....	p.137
Stratégies positives qui émergent du Sensible .....	p.142
5.3.3. Apprentissages et questionnements .....	p.154
Rapport à soi .....	p.154
Rapport à l'autre .....	p.158
5.3.4. Impacts de la somato-psychopédagogie .....	p.162
Évolution des potentialités vocales, performatives et professionnelles .....	p.162
Réflexions pédagogiques .....	p.167
Sensible et sentiment d'existence .....	p.169
Autres vécus significatifs .....	p.170
5.3.5. Tableau résumé de mon journal de bord.....	p.172
5.3.6. Tableau de parcours de mon journal de bord.....	p.180
<b>Chapitre 6 : INTERPRÉTATION DES DONNÉES .....</b>	<b>p.183</b>
<b>6.1. Interprétation des données d'Alberto .....</b>	<b>p.183</b>
<b>6.2. Interprétation des données de Julie .....</b>	<b>p.185</b>
<b>6.3. Interprétation de mon journal de bord .....</b>	<b>p.187</b>
<b>Chapitre 7 : CONCLUSIONS ET RÉSULTATS DE RECHERCHE</b>	
.....	p.191
<b>7.1. Résultats de recherche .....</b>	<b>p.191</b>
<b>7.2. Conclusions .....</b>	<b>p.195</b>
<b>7.3. Limites de la recherche .....</b>	<b>p.198</b>
<b>7.4. Perspectives .....</b>	<b>p.199</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>p.200</b>

# INTRODUCTION

---

Ma présente recherche répond d'abord à la motivation profonde qui est la mienne de comprendre et décrire le fonctionnement, les problématiques et les cheminements de la voix. Cette motivation est née de l'exploration de mon propre instrument vocal et de ma volonté de me surpasser en tant qu'artiste, ainsi que de mon expérience de pédagogue et du plaisir de guider des jeunes voix dans leur parcours. Cette expérience m'a permis d'observer que les potentialités du chanteur sont plurielles, qu'elles soient vocales, interprétatives ou expressives, et que leur développement se double d'un parcours existentiel. Ma rencontre avec la somato-psychopédagogie m'apporte de nouveaux éléments que je me propose de questionner dans cette recherche, notamment le rapport au corps, l'évolution perceptive et le développement de la présence à soi.

Le chanteur est un communicateur par le son pur. En plus du contenu esthétique de la mélodie du compositeur ou du contenu poétique du texte, c'est surtout le son de la voix en soi qui porte l'information essentielle: personnelle, résultante du vécu, de l'intelligence et de la sensibilité de l'interprète, c'est la *voix* qui communique au sens profond du terme, c'est la *voix* qui touche.

La préparation d'un chanteur lyrique est un long processus complexe et passionnant. Contrairement aux autres instruments situés à l'extérieur de l'exécutant, le chanteur se confond avec l'instrument qu'il cherche à développer. Il s'identifie à sa voix. Pour pouvoir aborder les exigences d'une partition, il va faire appel au professeur de chant. Celui-ci ira d'abord aider le chanteur à déployer ses potentialités vocales, ce qu'on appelle communément *trouver sa voix*, et qui correspond à coordonner et entraîner un vaste ensemble musculaire qui englobe le tronc, le bassin, les muscles respiratoires et surtout les suspenseurs du larynx et les cordes vocales. Ensuite il devra l'adapter aux demandes esthétiques, musicales et dramatiques du répertoire et guider l'apprenti chanteur vers son expression.

Le développement de cet instrument complexe qu'est la voix revient donc à déployer des potentialités diverses. Une voix chantée équilibrée dépend de plusieurs facteurs : en premier lieu, du corps, dans son fonctionnement, mais plus précisément dans le rapport que le chanteur établit avec celui-ci ; elle dépend également de ses perceptions, de l'écoute surtout, mais également de la proprioception ; enfin elle résulte de ses processus émotionnels, cognitifs et expressifs. De surplus, comme tout musicien, le chanteur devra déployer sa sensibilité musicale et ses connaissances stylistiques.

Mon parcours dans la musique a débuté au début des années 80 dans les rangs du Conservatoire de Lisbonne et sur scène dans le chœur professionnel Gulbenkian, après 3 ans d'études de psychologie. Je chante en solo et j'enseigne depuis plus de 20 ans. Dans ma formation, j'ai traversé de nombreuses écoles pédagogiques et participé à d'innombrables stages. Cette recherche continue entreprise sur mon propre instrument et appliquée à ma pédagogie m'a permis d'observer différentes lignes d'action dans l'enseignement du chant, et d'identifier quelques uns de leurs points communs et de leurs contradictions.

Très tôt, j'ai senti la nécessité d'entreprendre un travail sur le corps pour comprendre et développer mon instrument et mon expressivité, ainsi que pour aider quelques élèves que la formation traditionnelle des écoles de musique laissait en difficulté. Ma rencontre avec Danis Bois et la somato-psychopédagogie en 2002 fut la suite logique de plusieurs démarches sur la voix, le corps, la posture, le mouvement, l'expression dramatique authentique et leurs interactions.

La somato-psychopédagogie s'intéresse à la relation au corps, à la présence à soi, à l'authenticité et à la créativité. Même si cette formation n'est pas ciblée sur le développement artistique et la performance, elle a apporté à ma profession et à ma passion un bouleversement et une nouvelle richesse. Mes premières expériences du Sensible furent très marquantes, résonnant dans ma fibre humaine et me faisant contacter dans ma profondeur un lieu d'espoir pacifique et créatif. De plus, elles suscitèrent des changements vocaux immédiats. Très vite je commençai à appliquer les pratiques de la somato-psychopédagogie à quelques élèves, et à en observer les conséquences.

La somato-psychopédagogie est un processus d'approche de la subjectivité par l'expérience corporelle, le développement des perceptions et la formation expérientielle. Elle propose à la personne un nouveau rapport à son corps et une avenue vers la présence à soi: une présence à soi dans l'immédiateté, n'est pas ce que requiert le chanteur lorsqu'il utilise son instrument, (son corps), pour s'exprimer du plus profond de soi et pouvoir toucher l'autre, par le son de sa voix, par la beauté d'un vers, d'une mélodie?

Cette recherche me donne l'occasion de faire le point sur mon expérience et de la mettre en forme pour l'approfondir dans le milieu artistique. Ma formation précoce en psychologie et mon activité d'accompagnement de jeunes adultes à travers le guidage de la voix témoignent de mon intérêt pour le développement des potentialités humaines. En effet, je compris très tôt dans mon parcours que l'évolution vocale suscite une transformation de la personne.

Mais que se passe-t-il lorsque le chanteur lyrique éveille ses potentialités par son expérience du Sensible? En quoi ce processus de transformation se reflète-t-il sur le développement de son instrument vocal et sur son évolution en tant qu'artiste et en tant que personne? Ainsi que l'affirme Danis Bois, «*Le performer connaît tout de son corps en tant qu'organe d'exécution, mais il a encore à apprendre de son corps en tant qu'organe de perception*». (Bois, cité par Leão, 2002, p. 224). Le fait de travailler sa présence à soi et à son corps a-t-il des impacts au niveau de la voix, de la performance, de l'expressivité, de la confiance, de l'estime de soi? En quoi cette pratique peut-elle aider le chanteur à affronter certaines demandes d'une profession, comme la gestion de l'effort et du stress?

Pour répondre à ces diverses problématiques, je me propose donc de questionner l'expérience du Sensible et ses impacts sur le déploiement des diverses potentialités du chanteur, qu'elles soient vocales, perceptives, expressives ou existentielles.

○ **Présentation sommaire de ma structure de recherche :**

Dans la première partie du mémoire, dans le chapitre réservé à la problématique, j'exposerai les pertinences de cette recherche (pertinences personnelles,

professionnelles, sociales et scientifiques), qui m'ont servi à construire ma question de recherche. Celle-ci se décline de la manière suivante :

**Quels sont les impacts de l'expérience du Sensible sur le déploiement des potentialités du chanteur lyrique ?**

Puis je réaliserai une problématisation théorique autour du concept des potentialités pour les sciences humaines et la somato-psychopédagogie. Je définirai ensuite les diverses potentialités spécifiques au chanteur lyrique, (vocales, sensorielles, performatives et existentielles), et aborderai également une discussion sur la place du corps et les différents obstacles rencontrés. Pour finir, j'introduirai la question de l'expérience du Sensible, en énonçant l'expérience comme formation de soi, et en définissant son cadre, ses conditions, sa description et ses impacts sur le déploiement des potentialités.

Ensuite j'aborderai le champ pratique afin de permettre au lecteur de trouver des repères sur les instruments de la somato-psychopédagogie qui servent de cadre d'expérience du Sensible : la thérapie manuelle, gestuelle, l'introspection sensorielle et la prise de sens.

Dans la deuxième partie, j'irai définir la posture épistémologique qui a présidé à ma recherche. Cette section me donnera l'occasion de préciser le concept de praticien-chercheur, le choix d'une posture qualitative, en seconde et première personne radicale, d'inspiration phénoménologique et heuristique, ainsi que d'introduire la recherche formation et les spécificités de la recherche du Sensible. Puis j'aborderai la méthodologie de recherche en explicitant mes choix méthodologiques à travers deux entretiens effectués sur des chanteurs lyriques professionnels, et mon journal de bord. J'expliquerai les bases de mon analyse classificatoire et comment j'ai rédigé un récit phénoménologique dans chacun des cas.

Dans la troisième partie, j'irai effectuer l'analyse proprement dite des données, puis le mouvement herméneutique qui me servira à développer ma dynamique interprétative, sur laquelle j'appuierai mes résultats de recherche.

Je finaliserai cette recherche à travers une conclusion comprenant un retour sur la discussion théorique, les résultats de recherche ainsi que les perspectives.

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **CHAMP THÉORIQUE ET PRATIQUE**

# CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE

---

## 1.1. PERTINENCE PERSONNELLE

---

### 1.1.1. Parcours à la recherche de la voix

Lors de mes premiers pas en tant qu'étudiante de chant, en 1980 au Conservatoire de Lisbonne, je tombais par hasard sur un poème de R. M. Rilke, (Sonnets à Orphée), où l'on peut lire : «... *Le chant est existence. Pour le Dieu chose facile. Mais nous quand sommes-nous ?...* » Rilke parlait « *d'oublier le sursaut de son chant* ». Il affirmait que « *Cela s'écoule* ». Comme « *un souffle autour de rien, un vol en Dieu, un vent.* » (Rilke, 1943, p.147).

Ce livre resta ouvert à cette page pendant des mois, puis des années. Il m'accompagna dans mes voyages. Cette page est à présent jaunie. Comment a-t-elle influencé mon itinéraire et ma quête profonde, et comment rejoint-elle ma présente recherche ?

Comme tout apprenti chanteur, je tentais par tous les moyens de déployer mes **potentialités** vocales et artistiques, pour pouvoir entrer dans une profession qui m'attirait par mes passions pour la musique, la poésie et l'art dramatique. Mais, avec la rencontre de ce texte, mes efforts pour apprendre une profession qui assurerait ma survie s'éclairaient d'un sens plus profond : plus que maîtriser un art, je compris soudainement que l'apprentissage de cet art révélait un cheminement vers l'Être que j'étais. Ainsi, pour apprendre à chanter, en plus de développer des compétences musicales, il ne s'agissait pas seulement d'apprendre une technique mais d'effectuer un parcours à l'intérieur de soi, une confrontation quotidienne entre mes potentialités d'une part, et, d'autre part, les habitudes et défenses, physiques, émotionnelles et de pensée qui y faisaient obstacle. J'abordais ainsi, d'abord sans le savoir, une autoformation dans

le sens d'un travail, physique d'abord, puis émotionnel, et enfin de recherche de sens. Autant que l'envie de faire une carrière de chanteuse, ce fut donc la dimension existentielle du chant qui m'attira. La rencontre avec la parole du poète suggérait que le travail du développement de la Voix chantée, en tant que communication par le son, pouvait se révéler un **chemin de Vie**.

Dans mon chemin de formation en tant que chanteuse, je rencontrais plusieurs orientations différentes. La première pédagogie vocale que j'ai rencontrée était basée sur l'effort, la volonté et la répétition ; la voix devait être « entraînée » jusqu' à ce qu'elle « grandisse » et devienne automatique, comme un pianiste répète ses gammes à longueur de journée ou un danseur travaille ses muscles à la barre.

Ma rencontre la plus significative fut avec le pédagogue anglais P. Harrison, qui fut mon professeur de chant pendant plusieurs années et dont sa philosophie d'enseignement se retrouve dans le propos de la chanteuse lyrique R. Flemming : « *Don't train all the naturalness out of your voice*<sup>1</sup> » (2004, p 15). Guidée par lui, je changeais d'orientation de travail et commençais un chemin totalement différent. Cette fois-ci, le travail vocal se faisait par l'écoute, la voix était entrevue comme un mécanisme naturel qu'il fallait d'abord libérer. Sous son orientation, je comprenais que les exercices avaient une logique qui dépendait d'abord de la physiologie de l'instrument, qu'il fallait surtout garder en bonne santé en le travaillant à partir de la perception auditive et de la spontanéité. P. Harrison privilégie l'importance des processus instinctifs dans la découverte de la voix chantée et entraîne ses élèves à éliminer à tout prix les ennemis au jaillissement naturel de la voix, à savoir les processus rationnels et la volonté: « *We have lost touch or overruled our instinctive nature, and thereby lost the benefits of spontaneity. Singing is only an intellectual pursuit inasmuch as it is to do with music and text. The vocalising which serves these things is instinctive...In training, having a go without thinking is almost always more fruitful than thinking it out first... Singing is then no longer a technical matter, but a spontaneous response to music and the joy of making it.* (Harrison, 2006, p.66).<sup>2</sup>

---

1 « *Ne t'entraîne pas au delà de ta naturalité.* »

2 « *Nous avons perdu contact ou négligé notre nature instinctive, et de ce fait perdu les bénéfices de la spontanéité. Chanter est seulement une poursuite intellectuelle dans le sens où l'on s'occupe de musique et de texte. La vocalisation qui est au service de ces choses-là est instinctive...Dans l'entraînement, essayer un exercice une fois sans penser porte presque toujours plus de fruits que de le penser d'abord... Chanter n'est plus une affaire de technique, mais une réponse spontanée à la musique et à la joie d'en faire.* »

Avec mon instrument difficile par la présence de diverses tensions, ce fut cette deuxième approche, celle du développement de l'écoute et de la spontanéité expressive, qui me permit l'accès à une double activité de chanteuse et de pédagogue. Partant d'une nature plutôt réfléchie que spontanée, je devais d'abord conquérir la confiance dans mes « jaillissements » et travailler le risque de l'exposition au public, ainsi qu'explorer les différentes voies de la communication vraie et de l'authenticité du performer. Pour cela, je travaillais avec des acteurs, des metteurs en scène et des pédagogues de l'école américaine de l'Actor Studio, de l'école russe de M. Chékhov, et de J. Lecoq.

Puis, suivant le postulat qui relie la voix à l'expressivité émotive, j'entrepris un travail sur les émotions et la voix, avec les thérapeutes de l'expression émotionnelle, Bryan McHugh et Ralph McIntyre. La voix, en conséquence, semblait parfois se libérer de façon spectaculaire, mais souvent pour une courte période de temps seulement.

### 1.1.2 Questionnements

Je comprenais peu à peu que divers courants d'enseignement du chant s'opposaient : pour les uns, la technique était un contrôle que l'on devait apprendre à exercer du dehors, l'exercice d'une volonté physique et mentale sur une nature (et un corps!) rebelle et à discipliner. L'autre, au contraire, stipulait la voix comme un processus (venant du corps et des émotions), que les êtres humains, faits pour chanter de façon naturelle, avaient peu à peu étouffé par le développement de la rationalité.

Mon apprentissage se mua peu à peu en recherche, soutenue par l'enseignement que j'abordais très tôt et qui m'enthousiasmait tout autant que mon travail de concertiste et de performer. L'écoute quotidienne des autres voix apportait des solutions que j'appliquais également à moi-même. Je compris qu'en guidant les autres par mon expérience, en tant que chanteurs mais aussi en tant qu'êtres en quête de leur expression, je me nourrissais également. Il fut clair pour moi, que l'évolution vocale représente en soi une évolution personnelle, une mise en forme de soi à travers la recherche de son *son*, reprenant ainsi la pensée de P. Harrison, «...*Aspiring to a balanced singing voice is aspiring at being oneself, with the added possibility of exploring and bringing to recognition the emotional and soulful landscape of the human experience at large.* » (Harrison, 2006, p.230)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> «Aspirer à une voix chantée équilibrée c'est aspirer à être soi-même, en ajoutant la possibilité d'explorer et faire reconnaître le paysage de l'émotion et de l'âme de l'expérience humaine en général.»

Apprenant de mon propre parcours, je comprenais donc, en tant qu'artiste et pédagogue, qu'il fallait s'adresser à la personne. Je me risquais pour la première fois à proposer des stages de voix et d'expression individuelle où le travail vocal apparaissait comme un art- thérapie. L'exploration de la voix se muait en travail sur les potentialités de l'Être à la recherche de son expression, rejoignant la perspective de T. Schwenk, lorsqu'il affirme : « *C'est l'âme qui communique aux cordes vocales élastiques, ses tensions et ses détentes, ses sympathies et ses antipathies.* » (Schwenk, 2005, p129).

Ce travail sur la voix et l'être me menait toujours au **corps**. Au corps, d'abord comme une nécessité: il fallait être «en forme», donc il fallait avoir un corps musclé et adapté aux exigences vocales et aux demandes de la scène (plasticité des mouvements, endurance, adaptabilité). La voix dépend d'un vaste ensemble musculaire que le chanteur apprend à coordonner et à rendre plus performant, tant par son élasticité que par sa tonicité. La relation entre posture et technique vocale est amplement connue, et dans mon cas, partant avec une colonne vertébrale scoliothique, cette relation fût une évidence dont je pris conscience assez tôt. C'est pourquoi je m'adonnai au Yoga et à la Danse Moderne, et explorai l'Alexander Technique, et le Pilâtes, j'eus également recours aux ostéopathes, aux chiropracteurs et à la Méthode Trager. Plus tard je rencontrai le Tai-chi, qui me séduisit particulièrement par sa lenteur, sa qualité attentionnelle, son travail de l'équilibre et son interpénétration du corps et de la conscience. Puis avec Howard Sonnenklar, je participai à quelques stages de Body-mind Centering et de Contact Improvisation, dans lesquels je retrouvais ce corps que l'on approchait par l'attention, (ce que les anglo-saxons nomment *awareness*), et dont l'expressivité se révélait spontanément.

Toutes ces expériences possédaient un intérêt pratique et facilitaient dans une certaine mesure et de façon plus ou moins durable la production vocale. De plus, elles me permirent de prendre conscience d'un changement dans mon rapport au corps ; partie d'un corps qu'il fallait entraîner comme une bête de charge, ou guérir de façon passive en demandant le secours d'un spécialiste, j'en étais arrivée à un corps qu'il fallait écouter et comprendre.

Pourtant, je collectionnais des expériences sans pouvoir toujours les utiliser à mon gré ou les proposer de façon cohérente à mes élèves. Mes performances étaient erratiques, mon enseignement attentionné et dévoué mais expérimental. Ma voix progressait, puis régressait sans raison apparente, et bien des fois je rencontrais les

mêmes difficultés chez mes élèves. Je me trouvais souvent à la merci des conditions, des émotions, du stress. Je possédais beaucoup d'informations, mais n'avais pas encore un cheminement clair, et ma confiance en pâtissait.

Malgré les bénéfices évidents de ce parcours de recherche multiple, ma nécessité de comprendre et d'apprendre le chant de façon consciente ne s'accommodait pas totalement à la perspective qui postulait que le chant et la réflexion n'allaient pas de pair. Je me questionnais : fallait-il nécessairement continuer à opposer les processus du corps et ceux de l'esprit et tomber dans deux approches dichotomiques de la technique vocale ? D'un côté l'entraînement du corps et de la voix par la volonté, de l'autre, la spontanéité corporelle et émotionnelle sans réflexion ?

### **1.1.3. La rencontre du Sensible**

Ma rencontre en 2002 avec Danis Bois et sa Méthode, qui devint plus tard la somato-psycho-pédagogie (Bois 2006, 2007 et 2009, Berger 2007), m'offrit plusieurs ouvertures et de nouveaux points de vue en réponse à tous ces questionnements. Au cours de la première post-graduation, en établissant un nouveau rapport au corps et à la présence à soi par la médiation de l'expérience corporelle, je fis mes premières expériences de ce que la somato-psycho-pédagogie appelle *le Sensible*. J'aurai l'occasion de définir cette expérience en détail dans mon cadre théorique. Au contact de l'expérience du Sensible j'observai dans ma propre voix des transformations qui semblaient s'inscrire dans le temps de façon durable et autonome. J'entrepris immédiatement de faire un journal de bord pour sillonner ce parcours, sur lequel je notais mes découvertes, mes questionnements, et ce qui changeait dans moi. J'observai d'abord, à la suite des pratiques, un état de relâchement immédiat de certaines tensions internes posturales, et un accès à un état perceptif de mon corps qui me permettait une aisance nouvelle lorsque je chantais, ainsi qu'une compréhension des mécanismes intérieurs du chant et une verticalité revisitée. Peu à peu, je me sentais également changer dans mes mécanismes internes et dans mes émotions, avec une certaine clarté face à la vie d'où naissait une confiance nouvelle : je découvrais en moi de nouvelles *potentialités*, en tant qu'artiste et en tant que femme.

Ma recherche sur le stress et la voix effectuée pour ma post Graduation en Art-Thérapie et Mouvement fut également décisive parce qu'elle m'apporta des informations qui mirent à jour les causes des fluctuations mystérieuses de la santé

vocale de certaines personnes. La voix, faite de muscles et de membranes muqueuses, inscrite dans un corps en étroite liaison avec le psychisme, sortait enfin de son mystère pour s'inscrire dans une globalité de fonctionnement.

D'un point de vue théorique, avec la rencontre du Sensible, je retrouvais également des réponses aux questionnements pédagogiques cités plus haut, notamment la relation au corps et l'opposition corps et psychisme. Dans la perspective de la somato-psychopédagogie que je découvrais peu à peu, non seulement le corps et la pensée s'interpénètrent, mais ils participent à la construction d'une identité. Ainsi, Danis Bois stipule le corps comme un lieu dont émerge une information, un corps avec lequel on entre en dialogue : « *Laissez-moi apprendre de mon corps, car là où il est, je suis.* » (Bois, cité par Noël, 2001, p.59). Avec la rencontre du Sensible, mon parcours de travail sur le corps aboutissait enfin à un corps dont émergent les informations, un corps sujet, fonctionnant de pair avec le psychisme. La vieille dichotomie corps-pensée n'avait plus de sens. La voix se retrouvait au croisement de ces deux entités, cessant d'être une victime de l'un ou de l'autre. Non seulement ma prestation vocale se trouvait enrichie, mais ma pédagogie se modifiait.

Je commençais très tôt à traiter quelques élèves en thérapie manuelle (appelée fasciathérapie, ou versant curatif de la somato-psychopédagogie), et recueillis leurs témoignages parfois surprenants qui rapportaient de façon générale une facilitation vocale au niveau physique un ou deux jours après le traitement, et une suspension des états émotifs ou de surmenage causes de tensions qui les bloquaient dans leur instrument ; de plus, dans le temps, ce qu'ils témoignaient laissait soupçonner des modifications dans leur rapport à leur corps, à soi, et au public.

Peu à peu, je commençais à identifier toutes les **potentialités** qu'un chanteur doit développer pour faire une carrière avec joie et confiance. La potentialité m'apparaissait plurielle, une forme de mélange qui dépendait autant de la qualité des cordes vocales et des muscles laryngés, que des compétences musicales, de la posture, de la relation au corps, de l'attention auditive, de la spontanéité et de la capacité à risquer et improviser, de la gestion du stress, de la mémoire, de la santé et de l'estime de soi... Si quelques une de ces capacités sont indiscutablement innées, d'autres apparaissaient susceptibles d'entraînement et d'évolution.

Ces changements que j'observais chez mes élèves et chez moi-même me poussèrent à me pencher plus en détail sur les mécanismes en présence : pourquoi la voix changeait-elle ? Je me décidai alors d'entreprendre cette recherche sur mon

expérience du Sensible et ses impacts sur le devenir de la voix et des diverses potentialités en tant que chanteuse.

Aujourd'hui, je souhaite que cette recherche m'apporte un éclairage nouveau sur les potentialités vocales et artistiques, lorsque celles-ci sont déployées à partir d'une médiation corporelle en lien avec le Sensible. Cette recherche me permettra également de mener à terme mon parcours de découverte de mes potentialités vocales mais aussi des potentialités de mon Être à la recherche de son expressivité. J'aurai également l'occasion de pénétrer l'expérience Sensible qui me permettra de trouver quelques réponses à ma quête existentielle en tant que chanteuse lyrique et pédagogue de cet art.

Je commencerai donc par mettre en évidence ce que l'expérience du Sensible a été pour les deux sujets qui ont collaboré à cette étude, en quoi et comment elle a modifié l'accès à leurs potentialités en tant que chanteurs et en tant que personnes. Puis j'analyserai mon cheminement d'autoformation, en souhaitant identifier dans un premier temps les différents impacts de l'expérience du Sensible sur ma production vocale, et définir les apports du travail de la présence à moi-même en tant que performer à la recherche de l'expression vraie et dans la découverte de mes potentialités d'artiste et de femme. Il me paraît important de comprendre mes propres processus pour les confronter avec des données issues de tiers, ce que je me propose de faire dans cette recherche.

J'espère que cette démarche m'apportera des précisions sur ce parcours d'autoformation et de devenir artistique, pour pouvoir le comprendre et l'organiser, afin de le poursuivre de façon plus consciente et soutenue, et de l'utiliser sur scène et dans mon studio de professeur de chant.

## 1.2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE

---

La pratique de la voix chantée dépend directement du corps, de l'écoute et de la proprioception, et son développement s'étale comme un processus sans fin. Celui-ci consiste en une équilibration continue, sollicitant muscles et membranes, maintenant ou développant leur tonus et la coordination de leurs mouvements pour, à chaque instant, adapter le son à la demande de la partition et aux impulsions expressives du chanteur. Ce qu'on appelle technique est, au fond, l'adéquation d'une voix au répertoire et au style, sa justesse, son extension, son agilité, et sa facilité à soutenir une phrase lentement et *legato*, ses variations de volume, sa capacité à interpréter un texte et sa possibilité de toucher et émouvoir.

Je suis chanteuse lyrique mais aussi professeur de chant depuis déjà plus de vingt ans, ayant en effet commencé à enseigner très tôt, bien avant que ma propre voix ne soit formée. Depuis toujours, la recherche sur ma propre voix a été au service de la connaissance et appliquée à ma pédagogie. Par ailleurs, l'enseignement a toujours été une forme de recherche et d'apprentissage pour moi-même aussi, ainsi qu'un terrain pour tester les nouvelles données que j'acquerrais au contact de professeurs et de stages que je ne cessais jamais de fréquenter.

La pédagogie vocale dirigée à la voix chantée doit être exercée par quelqu'un qui ait tout d'abord travaillé sa propre voix de façon professionnelle et à fond, mais qui ait surtout appris à écouter. Malheureusement, bien des voix sont mal guidées ou même malmenées par quelques personnes dont la bonne volonté et l'information sur les processus vocaux ne couvre pas une inaptitude à savoir écouter et un manque d'expérience directe des processus du déploiement de la voix. Le nombre affolant des pathologies vocales chez les professionnels de la voix, qu'ils soient acteurs, professeurs ou chanteurs est significatif de ce qui reste à faire dans ce domaine. Certains pédagogues guident l'étudiant en partageant avec lui les perceptions kinesthésiques ou les images issues de leurs propres parcours, d'autres défendent combien le chanteur doit être guidé par quelqu'un qui ait d'abord appris à analyser par l'écoute le son de la voix.

On retrouve chez P. Harrison cette idée centrale: «*In any sung sound we can learn to detect aurally what produces it, what's working and what is not, what is under-working and what is over-working...It is of prime importance to a teacher of singing, who, without being able to hear how the sound is being produced, cannot help the singer to correct it.* » (Harrison, 2006, p.88)<sup>4</sup>.

Comme je l'ai déjà esquissé, à travers mon parcours d'étudiante, puis de chanteuse professionnelle et enfin de professeur, je me suis penchée très tôt sur la place du corps dans la pédagogie vocale. Le travail de la relation au corps me semble vital pour le chanteur car elle compense la composante cérébrale fortement déployée dans la formation musicale classique. Mais, à l'envers de tous les autres instruments, celui du chanteur est *incorporé*. Cette particularité justifie la pertinence de développer une approche corporelle dans l'apprentissage du chant.

Ainsi, pour développer sa technique, le chanteur devra s'occuper de son corps, même si au départ, pour beaucoup d'entre eux l'intégration corporelle représente une difficulté réelle, comme le souligne P. Harrison: «*Many singers are out of touch with their bodies and therefore with their inner rhythm.*»<sup>5</sup> (Harrison, 2006, p.114).

Dans un cours de chant, le professeur enjoint souvent l'élève à soigner sa forme physique, à muscler son corps, parfaire sa posture et se relâcher et à être libre expressivement. Pourtant, même si le professeur de chant parle souvent du corps du chanteur, celui-ci a rarement une place centrale dans la pédagogie vocale. Pour pallier aux difficultés physiques de l'élève, le professeur de chant l'envoie chez des professionnels de mouvement ou de théâtre, ou chez des thérapeutes non chanteurs. J'ai également observé que, dans la plupart des cas, malgré leur pertinence, les exercices proposés par ceux-ci peuvent se révéler difficiles à intégrer à l'acte vocal, ou même le contrarier dans sa physiologie.

Pour toutes les raisons évoquées ci-dessus, il me paraît souhaitable que le chanteur lyrique puisse être guidé par un pédagogue qui ait fait l'expérience de sa voix, de ses perceptions- dont l'écoute et le sens kinesthésique- appuyée par une expérience de son corps et de son expressivité au contact du public. C'est pour cette raison que l'enseignement du chant débute souvent tardivement, après des années de carrière.

---

<sup>4</sup>«Dans chaque son chanté nous pouvons détecter auditivement ce qui le produit, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, ce qui travaille trop et ce qui ne travaille pas assez. Ceci est d'importance vitale pour un professeur de chant, qui, s'il n'est pas capable d'entendre comment un son est produit, ne peut pas aider le chanteur à le corriger.»

<sup>5</sup> «Beaucoup de chanteurs ont un pauvre contact avec leur corps, et en conséquence avec leur rythme interne.»

L'approche du corps Sensible dans la somato-psychopédagogie m'a permis d'acquérir certaines compétences qui allient la maîtrise de la voix, l'expressivité du geste et l'écoute. J'espère que cette recherche me permettra d'approfondir mon expérience du Sensible et de mieux la comprendre, pour moi-même et pour communiquer à mes étudiants. Je constate en effet, que plus je me rapproche de moi, plus j'évolue en tant que chanteuse et plus mon enseignement paraît devenir clair. La pédagogie du Sensible propose un nouveau rapport au corps, un développement des perceptions et un cheminement vers la présence à soi qui influence le déploiement des potentialités. Je souhaite aborder dans cette recherche son influence sur le cas particulier des potentialités artistiques du chanteur.

Durant tout mon itinéraire de formation, j'ai accumulé des informations et des expériences diverses, et par le fait même d'avoir eu des difficultés, je voudrais un jour, offrir à d'autres l'enseignement que j'aurai voulu avoir : présenter l'acte vocal dans sa globalité, (dans sa totalité physique, expressive, musicale et existentielle), et offrir une compréhension qui d'habitude se glane çà et là, au gré des problèmes et des divers spécialistes consultés.

Par cette recherche, et pour m'adresser à la population des jeunes artistes en formation ainsi qu'à celle des professionnels en proie aux difficultés et aux pressions que suscite souvent une carrière sur scène, je me propose de mettre en forme mes propres données au contact du Sensible, recueillies par l'observation de mes processus personnels, notamment quant au rapport au corps, à la présence à soi, à l'authenticité de la communication, ainsi qu'au processus de transformation lié à l'évolution vocale. En confrontant ces données à celles de quelques uns de ceux que j'ai pu guider jusqu'à présent en somato-psychopédagogie, j'espère pouvoir répondre à mes questionnements pédagogiques actuels, et tracer de nouvelles lignes pédagogiques, tenant en compte la dimension de la personne chanteuse.

### 1.3. PERTINENCE SOCIALE

---

Dans les écoles de musique, la préparation des pièces musicales limite souvent l'accompagnement vocal dans son développement naturel et personnel. De même, les compétences cognitives de l'élève sont sollicitées mais non guidées. Ainsi la question de l'attention peut-être effleurée mais on n'aura pas de protocole à proposer pour pallier son déficit ; la difficulté à s'écouter et à s'observer pendant l'acte vocal sera une autre source de problèmes livrée à l'aptitude de chacun en l'absence de méthodologie. Enfin, parce qu'on rencontre rarement des propositions d'apprentissage dans les champs de la confiance et de la communication, les difficultés émotionnelles ayant un effet dévastateur sur la voix peuvent devenir éliminatrices de certains individus plus émotifs.

Devant ce constat, la nécessité d'un traitement global de la pédagogie vocale me paraît importante, car devenir un chanteur lyrique est un cheminement complexe qui demande plus que développer mécaniquement son instrument et apprendre par cœur le répertoire et les réquisits stylistiques de telle ou telle musique. L'élève doit apprendre peu à peu aussi à être l'artiste qu'il devient, c'est-à-dire une personne plus consciente, plus adaptable, plus créative, plus tranquille face à l'imprévisible, plus claire dans ses comportements, plus courageuse dans son expression, plus imaginative, plus attentive à l'essentiel. Dans cette perspective, ce qu'on appelle *talent* n'est que la somme de tous ces attributs, de toutes ces potentialités mises à jour. Quelques personnes ont la chance de les développer seules, ou plus vite que la normale, grâce peut-être à un milieu et à une éducation favorables ou à des aptitudes spéciales, ou encore à un mentor qui a su leur faire confiance. Mais en dehors de ces conditions particulières, l'artiste n'a-t-il pas le droit à être formé en tant que tel ? Il serait dommage de ne pas offrir à tous ceux que l'activité du chant touche en profondeur, des voies de découverte et de développement de leurs potentialités réelles.

Cette transformation vocale est en elle-même un chemin de conscience et de renouvellement personnel. La voix révèle ce que la personne est, et le progrès vocal s'accompagne d'un accomplissement de l'être en transformation, comme le précise P. Harrison: «*our voice-freeing, as much as it's a rediscovery of natural balance, is a*

*search for this truth -a personal journey with a personal outcome.»*<sup>6</sup> (Harrison, 2006. p 231).

La somato-psychopédagogie n'est pas une méthode de formation vocale, ni de formation musicale. Elle n'est pas une méthode-miracle de libération d'une voix bloquée, ou de développement d'une jeune voix. Mais elle propose un travail sur le déploiement des potentialités de la personne, basé sur un vécu corporel. Elle sollicite les perceptions de la personne et propose un entraînement perceptif, avec des conséquences diverses sur la relation à soi et à l'autre. Il me semble pertinent, à travers la présente démarche, de chercher à comprendre et définir les apports spécifiques de l'expérience du Sensible chez le chanteur, en vue d'éclairer une pédagogie globalisante centrée sur la personne en tant qu'être en développement, notamment sur le travail du rapport au corps, sur le développement perceptif et de la présence à soi. Pour préciser, je voudrais questionner en quoi et comment la sensorialité proposée par la somato-psychopédagogie peut apporter des éléments importants au développement des diverses potentialités du chanteur, notamment à la construction d'une verticalité mouvante, à la gestion du stress et des tensions physiques, ainsi qu'au développement de l'attention, de la confiance, de la relation au corps et de la communication authentique.

Je me propose donc de revisiter mes notes relatant mon expérience du Sensible pour, tout en continuant à renforcer mes potentialités artistiques, pouvoir les partager dans le cadre de mon enseignement particulier, ou dans une institution suffisamment ouverte à une pédagogie qui considère le chanteur en tant que personne, offrant en même temps une formation et un accompagnement. Entreprendre une recherche sur le déploiement des potentialités spécifiques du chanteur, notamment grâce à la relation au corps, aux perceptions et à la présence à soi me paraît une nécessité réelle pour pouvoir établir les bases d'une pédagogie qui prend en compte les potentialités vocales et aussi humaines du chanteur lyrique.

D'autre part, cette conception de l'apprentissage qui introduit l'enrichissement des potentialités techniques et humaines sera peut-être l'occasion d'offrir aux professionnels de la somato-psychopédagogie quelques propositions pédagogiques spécifiques à la prise en charge des chanteurs lyriques souhaitant enrichir leurs potentialités sur la base d'une médiation corporelle et sensible.

---

<sup>6</sup> «Le processus de libération de la voix, même s'il est une découverte d'un équilibre naturel, est une recherche de cette vérité : un chemin personnel avec un aboutissement personnel.»

## 1.4. PERTINENCE SCIENTIFIQUE

---

Du point de vue théorique, il me semble intéressant d'aborder les différents questionnements rencontrés dans mon parcours de chanteuse et de professeur de chant, et les changements apportés par l'expérience du Sensible sur le rapport au corps, la perception, la présence à soi, l'authenticité, la gestion du stress et enfin le parcours vers l'être.

### 1.4.1. Voix, corps et créativité

Comme nous l'avons vu, toute formation vocale sérieuse rend compte de l'influence du corps sur l'importance de la posture et les tensions d'origine émotionnelle (tant dans la construction d'une verticalité mouvante et adaptée, dans la compréhension du fonctionnement de l'instrument, comme dans la gestion efficace de l'effort et du stress du chanteur). Plusieurs auteurs ont étudié la problématique du corps et de la voix. Certains proposent une pédagogie vocale qui prend en compte la relation au corps et à la voix à partir de propositions d'entraînement de façon répétitive (Falkner, 1994). D'autres auteurs comme, Harrison (2006) et Husler (1976) séparent et opposent corps et psychisme, et affirment qu'il faut chanter «sans penser», et laisser parler son corps, dans le sens d'un corps instinctif.

Dans mon champ théorique, une fois développés les différents points de vue des différents auteurs, je cernerai les impacts spécifiques apportés par la somatopsychopédagogie. Un des buts de cette recherche sera de questionner la vision unifiée du corps et de l'esprit, proposée par D. Bois (2007), et d'établir les effets de l'approche somato-psychique sur les potentialités du chanteur. Cette approche met en scène un « corps percevant et sensible », (mais lucide), qui n'exclut pas les processus de réflexion, mais les alimente, donnant lieu à l'émergence d'une forme de connaissance interne comme nous le précise H. Bourhis, «*L'approche expérientielle du Sensible donne accès à une information interne qui émerge depuis la profondeur du corps.*» (Bourhis, 2007, p. 17). Cette phrase nous renvoie à la dimension expérientielle de cette approche.

Cette recherche interrogera ce corps d'où peut émerger la voix. Elle visera à interroger l'impact de l'expérience du Sensible sur les potentialités vocales et humaines du chanteur lyrique.

#### **1.4.2. Voix, perceptions et apprentissage**

L'enseignement du chant repose, on l'a vu, sur une posture teintée de subjectivité. Pour traduire sa propre expérience, bien des fois le pédagogue a recours à des descriptions perceptives, souvent par des images, qui lui ont dans un temps fourni une forme d'information vaguement physiologique sur le fonctionnement de la voix. Un autre pédagogue, plus objectif, pourra choisir une explication plus anatomique sans s'appuyer sur un registre perceptif. Un autre peut-être considérera comme fallacieuse toute information sensorielle qui ne soit pas auditive. La question des perceptions du chanteur reste donc polémique. Comment concilier information scientifique et subjectivité sensorielle? Comment transmettre cette sensorialité de façon claire?

Je me propose de questionner l'expérience du Sensible face au développement perceptif du chanteur dans la formation expérientielle du chanteur lyrique. Je chercherai également à cerner quelle est la part de créativité que cette nouvelle relation au corps et à soi peut engendrer, ainsi que ses impacts sur les mécanismes d'apprentissage par l'expérience, pour rejoindre la parole de Bois, lorsqu'il affirme : *«Aller à la rencontre de la chair du corps, c'est retrouver la possibilité d'une pensée perceptive introduisant des données sensibles dans l'activité réflexive.»* (Bois, 2001.p 69).

#### **1.4.3. Voix, présence et authenticité**

Beaucoup d'auteurs se sont penchés sur le thème de la performance authentique, parmi eux nous trouvons Grotowski (1971) et E. Barba (1993), entre autres. Les chanteurs s'inspirent souvent et travaillent leur communication avec des spécialistes de l'art dramatique, et bénéficient de l'exploration de leurs émotions, de leur mouvement, de leur connaissance de l'espace, etc. Mais il me semble important d'introduire une nouvelle approche qui convoque l'expérience du Sensible (Leão, 2003 ; Bois, 2007) par laquelle la personne accède à une profondeur de soi sans se perdre dans le tourbillon de ses émotions, et en l'opposant à une vision par laquelle la créativité du chanteur est seulement liée à la recherche de l'expression émotionnelle de l'individu (Harrison, 2006).

Je voudrais également questionner l'apport de l'expérience du Sensible dans le développement de la confiance face à l'exposition publique, et de la présence sur scène, en la juxtaposant au point de vue d'Evans, (1994).

Tous ces éléments constituent un angle de recherche novateur.

#### **1.4.4. Voix, gestion du stress et santé**

Je me propose, dans cette partie de mon travail, de me pencher sur certaines problématiques liées à la gestion du stress et à certains problèmes de santé, qui de façon plus au moins directe menacent la performance du chanteur lyrique. Je questionnerai les apports de l'expérience du Sensible face aux difficultés rencontrées par le chanteur lyrique, notamment le travail de Noël sur le Stress, pour le situer dans la perspective du chanteur.

#### **1.4.5. Voix et Être**

Le chanteur lyrique tente surtout de surpasser ses capacités, ce qui pour lui veut dire d'abord construire sa voix, ensuite développer ses qualités de performer. Mais à l'opposé de l'athlète, l'artiste a conscience que sa dimension intérieure est la pierre de touche de son évolution. Même si au départ il ne recherche pas spécifiquement une démarche d'auto développement, l'expérience du Sensible le renvoie à un questionnement profond qui l'invite à se revisiter en tant que personne. Pour exprimer ses potentialités, le chanteur ne devra-t-il pas devenir une personne plus consciente, plus adaptable, plus créative, plus tranquille face à l'imprévisible, plus claire dans ses comportements, plus courageuse dans son expression, plus imaginative, plus attentive à l'essentiel ? Ce chemin d'auto-découverte parcouru vers l'expression vraie ne devient-il pas chemin de vie ? Plusieurs auteurs, tels que Wilfart (1994), et Harrison (2006), entre autres, se sont penchés sur cette question. La somato-psychopédagogie propose un axe novateur de développement des potentialités vocales, non pas par une libération émotionnelle ou énergétique, mais par la construction d'une nouvelle présence à soi par un travail à médiation corporelle.

Pour toutes ces diverses raisons, interroger les impacts de l'expérience du Sensible sur le déploiement des potentialités du chanteur apparaît comme un nouvel axe scientifique pour la communauté vocale. D'autre part, plusieurs chercheurs dans le cadre du CERAP se sont penchés sur l'expérience du Sensible et le déploiement des

potentialités, mais une étude de ses impacts sur la voix chantée n'a pas encore fait l'objet d'une recherche approfondie. J'espère donc également pouvoir apporter quelques éléments de compréhension théorique et pratique à la communauté des chercheurs de la pédagogie vocale, ainsi qu'à la somato-psychopédagogie.

## 1.5. QUESTION DE RECHERCHE

---

Dans la présente recherche, j'ai choisi d'étudier la voix chantée qui dépend très directement du corps, des perceptions et des processus internes de la personne. Ces années de parcours, en tant que chanteuse et pédagogue, m'ont fait constater que, pour évoluer vocalement, le chanteur doit effectuer un chemin vers lui-même, au sens physique, émotionnel et de conscience : l'apprentissage du chant devient une formation de soi.

Le mouvement herméneutique de ma question de recherche commença par mon premier devoir de post-graduation dans lequel je me penchais sur les effets du stress sur la voix chantée, et où je racontais mes propres expériences vocales au contact de la somato-psychopédagogie. En vue de ce devoir je commençais un journal de bord dans lequel je notais mes réflexions et mon évolution en tant que chanteuse et en tant que personne en formation. Comme je l'ai expliqué plus haut, la rencontre de la somato-psychopédagogie se fit à un moment précis de mon parcours de chanteuse et de pédagogue, et apporta des informations nouvelles à mes divers questionnements. J'entrepris d'appliquer cette pédagogie à quelques élèves et observai également des évolutions intéressantes.

Effectuer cette démarche de recherche me paraît indispensable face à l'intensité des expériences, vécues ou relatées, ainsi qu'au renouveau physique et conceptuel que j'observai dans mon approche du chant. La pédagogie du Sensible propose un chemin de découverte des potentialités de la personne. Mais quels sont ses différents impacts sur la découverte des potentialités spécifiques du chanteur lyrique ? Lesquelles sont en effet relancées par l'expérience du Sensible, et de quelle façon le chanteur y accède ? Se rapportent-elles à un relâchement physique, à une évolution perceptive, à un

changement dans la relation au corps, ou à soi-même, ou au public ? Quels changements s'inscrivent dans le temps ? Quels contrecoups apparaissent ?

Je questionnerai donc l'expérience du déploiement du chanteur, (en performance et dans la vie), c'est à dire ce qu'il découvre, ou non, de lui-même au contact du Sensible : de nouvelles capacités émergent-elles ? Suivant quels axes s'exprime le renouvellement de la voix ? Entraîne-t-il une transformation de la personne ?

Pour répondre à cette série d' interrogations j'ai choisi de formuler une question de recherche ouverte qui se décline de la façon suivante :

**Quels sont les différents impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités du chanteur lyrique ?**

En procédant ainsi, je serai amenée à développer la nature de l'expérience qui s'est donné au contact du Sensible et à étudier le concept des potentialités pour glisser progressivement vers une analyse des différents impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités du chanteur lyrique.

## **1.6. OBJECTIFS DE RECHERCHE**

---

Le projet de cette recherche sera donc d'abord interroger l'expérience de deux chanteurs au contact du Sensible pour essayer d'identifier leur processus évolutif. Dans un deuxième temps j'observerai mon propre parcours et clarifierai ma propre expérience dans ma relation au Sensible, en relevant dans mon journal de bord les transformations vocales, professionnelles et personnelles présentes, ainsi que mes difficultés et mes propres questionnements (recherche heuristique).

Je me positionnerai donc d'abord en praticien-chercheur pour interroger mon expérience de chanteuse lyrique et l'évolution de ma propre voix et la comparer à deux autres témoignages.

Cette démarche visera à répondre à mes objectifs de recherche, à savoir :

- Développer le concept de la potentialité et son application chez le chanteur lyrique.
- Mieux comprendre la nature de l'expérience du Sensible
- Identifier et analyser les différents impacts de l'expérience du Sensible sur mon propre processus vocal, artistique et personnel, ainsi que sur le parcours des deux autres sujets participant à cette recherche
- Ébaucher quelques directions pédagogiques sur le déploiement des potentialités des chanteurs lyriques.

## CHAPITRE 2 :

# CADRE THÉORIQUE

---

Cette section aborde *la question du déploiement de la potentialité* afin d'offrir au lecteur quelques repères théoriques qui situent cette thématique dans le cadre de ma recherche. Ensuite j'ai abordé *le développement des potentialités du chanteur lyrique* où je développe les différentes pédagogies vocales proposées classiquement et le développement des compétences qu'elles engendrent, ainsi que les obstacles en lien avec la santé et qui s'opposent à ce déploiement. Puis enfin j'ai clos cette section en développant *la question de l'expérience du Sensible*, qui vise à introduire la somatopsychopédagogie comme lieu de formation de soi au cœur de l'expérience du Sensible et comme lieu de déploiement des potentialités.

### 2.1. LA QUESTION DU DÉPLOIEMENT DES POTENTIALITÉS

---

Que veut dire le mot « potentialité » ? Dans ma question de recherche j'ai choisi de m'occuper du déploiement des potentialités du chanteur lyrique. J'ai préféré le terme potentialités au mot potentiel, pour mettre en valeur la pluralité des ressources découvertes, (ou créées) par le chanteur. Une potentialité est un ensemble de nouvelles possibilités qui émergent, ou que la personne retrouve. Elles étaient là en puissance, comme une virtualité, une réserve, un ensemble de capacités à découvrir. Il sera important d'en analyser les différentes perspectives, selon la psychologie humaniste, les sciences de l'éducation, la pédagogie artistique et la somato-psychopédagogie.

### 2.1.1. Quelques repères sur le concept de la potentialité :

C. Rogers, père de la psychologie humaniste développa une thérapie centrée sur la personne ; celle-ci repose sur la non-directivité et l'empathie dans la relation thérapeutique. Rogers ne voit pas la personne comme un être achevé, marqué de façon définitive par son histoire culturelle ou personnelle : chez Rogers la personne est toujours considérée *en devenir*.

Dans cette perspective, la thérapie rogérienne s'oppose au déterminisme historique, social ou familial propre aux courants d'inspiration anthropologique ou psychanalytique, et propose à la personne, tout en respectant son individualité, un chemin de déploiement de sa force individuelle, de sa potentialité. Dans ce cas-ci, la notion de potentialité, centrale pour Rogers, décrit une puissance cachée que la personne n'a pas encore actualisée et qu'elle peut découvrir et déployer.

Dans le contexte des sciences de l'éducation le concept de potentialité présente une signification particulière. On retrouve une dimension humaine de formation par laquelle une personne entreprend de grandir en apprenant de sa vie. Apparaît alors la notion de « formativité » décrite par B. Honoré et présenté ainsi par D. Cencig : « *Il s'agit donc de ce qu'un humain consent consciemment à faire venir, à faire grandir, à faire advenir en lui, pour exprimer un souci de plus en plus affiné de sa présence à lui-même, à l'autre, aux autres et au monde. Il s'agit d'un « travail de posture » qui émerge chez celui qui se forme... que Bernard Honoré désignera justement par « Formativité » humaine* » (Cencig, 2007, p. 46).

Ici la potentialité rejoint ce que ce B. Honoré nomme le *pouvoir-être*, pour définir le rapport constant que la personne déploie avec le monde qui active une capacité d'apprendre à partir de l'expérience et réveille ses potentialités individuelles sous certaines conditions d'apprentissage. En effet, pour B. Honoré, « *le pouvoir-être est la possibilité de découvrir des possibilités et de faire des choix parmi elles.* » (Honoré, 2003, p. 50). Pour cet auteur, l'éducation a pour but la découverte de ces qualités intrinsèques et son développement, et propose une organisation des moyens de la personne.

Dans ce même ordre d'idées, le philosophe et pédagogue J. Houssaye, nous livre sa vision de l'éducation en lien avec la vie et ses potentialités : « *L'éducation est*

*toujours, paradoxalement, un traitement des potentialités de la vie.* » (Houssaye, 1999, p.54).

### **2.1.2. La potentialité pour la somato-psychopédagogie**

La présente recherche questionne la potentialité de la voix et de la personne : il est donc important de définir le concept de potentialité particulier au Sensible. Nous aborderons ultérieurement le champ théorique et pratique de la somato-psychopédagogie, mais pour l'heure nous soulignerons que, pour cette discipline, la potentialité n'est plus une notion abstraite mais une expérience perceptive émanant d'un rapport au corps, directement liée à la perception d'une mouvance interne au cœur de l'intériorité corporelle. Cette perception interne révèle une voie de croissance et de dépassement de soi, à laquelle la personne peut accéder par des démarches précises. Bois et Austry précisent cette dimension dans la revue *Réciprocités* et abordent la potentialité sous l'angle d'un principe de force interne qui tend l'homme à explorer la partie la plus grande de lui-même : *« La potentialité est une façon d'incarner l'espoir et l'évolutivité,... elle évoque un principe de force qui pousse ou tracte l'homme vers le meilleur et le plus grand... une force de croissance qui guide l'être humain... pour lui permettre de déployer ce qui existe en puissance dans sa propre intimité (...). La potentialité cesse alors d'être un principe virtuel pour se révéler sous la forme d'un mouvement interne qui anime l'intérieur du corps. Celui-ci est, en effet, non seulement une faculté propre à l'être vivant incarné, mais aussi une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration. »* (Bois, Austry, 2007, pp. 8-9).

Cependant, le contact avec ce principe de force implique l'instauration d'une relation particulière de la part de la personne, un rapport conscientisé avec le mouvement interne, nommé par D. Bois *la perception du Sensible* ; cette perception est éduicable et modifiable. Le terme « rapport » dans ce contexte suppose une activité consciente de la part de la personne, comme le mentionne D. Bois : *« le premier type de rapport que nous aborderons est celui qui existe entre le sujet et son mouvement interne, entre le sujet et le lieu du Sensible : implication, indifférence, ou encore intérêt, sont des exemples des qualités de ce rapport que l'on peut rencontrer. »* (Bois, Austry, 2007, p.11). On comprend dès lors que l'actualisation des potentialités nécessite une pédagogie active qui sollicite fortement la participation du sujet dans ce

processus de croissance. Ainsi, plus le sujet est impliqué et présent à son expérience, plus il développera ses potentialités perceptives. L. Aprea offre une vision renouvelée de la pédagogie du Sensible, en s'inspirant de la pensée de D. Bois : « *Pour Danis Bois, c'est évident que chaque individu porte en lui toute la puissance de la vie, même si le rapport que chacun établit avec sa propre force interne de vie varie considérablement d'un individu à un autre. L'objectif de sa pédagogie c'est d'entraîner la personne à contacter et pénétrer sa potentialité, potentialité qui, dans son approche, correspond à une réalité tangible et perceptible dans le corps, le mouvement interne, qui peut être en partie dévoilée à la conscience grâce à une démarche spécifique.* » (Aprea, 2007, p. 51).

## **2.2. DÉVELOPPEMENT DES POTENTIALITÉS DU CHANTEUR LYRIQUE**

---

Vient le moment d'interroger la place des potentialités dans la pédagogie artistique. Définir les potentialités du chanteur lyrique ne peut faire l'économie d'une réflexion panoramique autour de tout ce qui affecte le *son* de la voix et la *performance* du chanteur. En effet, les potentialités vocales du chanteur sont plurielles. Dans le milieu de l'art, il est coutume de parler d'aptitudes spéciales lorsque l'on juge un artiste. S'il est indéniable que les personnes naissent avec des facilités, des caractéristiques physiques et tempéramentales diverses, il est curieux d'observer que le parcours des artistes dits très talentueux au départ n'est pas obligatoirement le plus performant : le *talent* en effet nécessite d'être développé. Il ne suffit pas, comme le pense souvent le non musicien, de *naître avec une belle voix*. Une belle voix est le résultat d'un long chemin de déploiement de potentialités physiques (tout d'abord d'un point de vue vocal, d'endurance et de santé), mais également de potentialités perceptives et sensorielles. De même, l'interprétation et la performance du chanteur dépendent de potentialités susceptibles de développement, à savoir, ses compétences musicales, sa relation au corps, sa mémoire et son attention, son degré de confiance et sa présence à soi, composantes diverses qui affectent son habileté non seulement vocale mais expressive et communicative. Ses compétences relationnelles, sa

profondeur culturelle et son engagement constituent la touche ultime du chanteur dans son développement artistique et la découverte de ses potentialités créatives.

Si le chanteur a souvent besoin d'effectuer un cheminement vers soi en tant que personne en travaillant sa relation à soi et à l'autre pour découvrir et mettre à jour ses potentialités vocales et créatives, l'opposé est également vrai : le parcours effectué par lui à la recherche de sa voix devient chemin d'auto formation. Je m'appuierai une fois de plus sur le pédagogue P. Harrison, pour souligner le parallèle entre l'évolution personnelle et l'évolution vocale : «*Training (the voice) is, therefore, a holistic reunification of the singer with himself.*» (Harrison, 2006, p.69).<sup>7</sup> Cette position rencontre la posture de Danis Bois, pour lequel le développement des potentialités de l'artiste correspond au devenir et la formation de la personne : «*Quand je travaille dans l'art c'est bien évident que je ne m'adresse pas à un artiste mais à l'être humain indifférencié, à l'être humain dans sa profondeur.*» (Bois, 2003).

Venons-en à la pédagogie vocale ciblée sur les potentialités à partir d'un point de vue en première personne. Très tôt, je me suis passionnée pour l'enseignement du chant, alors que j'étais encore à peine une jeune élève. J'ai très vite aimé cette relation particulière de maître à élève, basée sur des sons répétés à l'infini, où le professeur cherche à guider la jeune voix dans son développement et la jeune personne dans son expression, sur la base d'une confiance et d'une intimité assez particulières. Je constate cependant que créer cette qualité relationnelle est une tâche d'une extrême complexité, comme le soulèvent Husler et Rodd Marling : «*...training a voice must be infinitely more difficult than the majority of singers, amateurs or even singing teachers supposes.*»<sup>8</sup> (Husler et Rodd- Marling, 1976, p. XV).

Comme je l'ai esquissé dans mes pertinences, il existe plusieurs façons d'aborder la pédagogie vocale, ce qui donne lieu à une profusion « d'écoles » de chant qui s'affrontent les unes les autres. Il me semble intéressant de mettre en relief quelques spécificités de ces différentes approches, notamment en ce qui se rapporte à la relation au corps et à l'importance des différentes perceptions. Ce projet implique offrir au lecteur quelques repères sur la pédagogie vocale sur le développement des compétences sensorielles, corps et pensée, et sur la place du corps dans la pédagogie.

---

<sup>7</sup> «L'entraînement (de la voix), est, de cette façon, une réunification holistique du chanteur avec soi-même.»

<sup>8</sup> «L'entraînement d'une voix est infiniment plus difficile que le supposent les chanteurs, les amateurs et même les professeurs de chant.»

Une fois cela réalisé, j'aborderai le développement des compétences performatives, et attentionnelles, ainsi que le rôle de la confiance.

### **2.2.1. Potentialités vocales : quelques pédagogies**

Le travail du chanteur repose en partie sur le développement de ses compétences musicales. Apprendre les différents styles, les traditions et les codes sur lesquels se base la culture musicale occidentale est évidemment un des buts les plus importants de son éducation. Je ne rentrerai pas dans les détails de cet apprentissage, mais voudrais seulement affirmer que seul un instrument libre physiologiquement est capable de véhiculer les réquisits musicaux d'une pièce. Ainsi, si je faisais une comparaison avec un autre instrument de musique, j'oserais affirmer qu'avant d'apprendre à jouer du violon il faut un instrument impeccablement construit et accordé. La technique vocale est souvent enseignée en parallèle avec le style musical, mais dans la plupart des cas, ce n'est que tard dans son évolution vocale que le chanteur possède les moyens d'exécuter avec correction les instructions précises de ce langage.

La première pédagogie vocale que je me propose de décrire repose sur la répétition d'exercices choisis pour entraîner la voix dans une direction particulière. Cet entraînement musculaire est orienté par une discipline, acquise par la volonté et l'effort, par laquelle le chanteur s'entraîne tout comme un instrumentiste ou un danseur. Le répertoire est choisi de façon à former la voix, et l'élève progresse parfois dans une sorte de brouillard, en tentant d'assembler les pièces d'un puzzle géant. Les chanteurs répètent ces exercices comme une gymnastique, et constituent leur « technique » au contact du répertoire. Cette pédagogie est ciblée sur des vocalises qui construisent l'endurance et la conscience musculaire, visant une meilleure coordination au fil des mois et des années. Il s'agit ici d'un véritable entraînement de la voix de l'étudiant, un travail qui cherche à rendre plus performant l'instrument vocal, ainsi que nous l'explique Falkner : « *the sooner you begin, the better...singing students should be trained to make their voices like a beautiful even instrument.* (Falkner 1994, p.45-46).<sup>9</sup>

Le plus souvent, le professeur de voix s'appuie sur sa propre expérience, et fait appel à des descriptions perceptives qui révèlent ses propres sensations lors de son

---

<sup>9</sup> « *Le plus tôt vous commencerez sera le mieux ...les élèves de chant doivent être entraînés à construire leurs voix comme un instrument beau et régulier.* »

émission vocale. Il s'exprime souvent sous la forme d'images qui lui ont dans le passé fourni une lecture du son. Par exemple, pendant des années j'ai entendu dire des phrases comme « il faut avoir une cathédrale au fond de la gorge » (!) Cette phrase mystérieuse se retrouve autrement expliquée par le propos de Falkner: « *The sensation of the ideal position of the throat and tongue to produce the best quality is most commonly described as open throat. Some call it « yawning sensation », a sensation of «space» at the back of the tongue; Germans teachers speak of « hot potatoes » in the throat; Elisabeth Schumann called it the « bottomless pit. » » (Falkner, 1994, p. 45)<sup>10</sup>. Selon le degré de relation que l'étudiant entretient avec son corps cette explication peut être comprise différemment. Si la relation au corps n'est pas assez subtile, l'élève assimile le mouvement décrit par Falkner à une action qu'il connaît, comme ouvrir sa bouche ou bâiller, avec des résultats souvent décevants. Dans ce contexte, l'utilisation des images métaphoriques utilisées par le pédagogue du chant peut s'avérer problématique et plonger l'élève dans la confusion sans le rendre autonome dans son parcours.*

Pour éviter cet écueil, certains pédagogues guident l'élève par la sensation : « *Il est indispensable de développer deux mémoires chez le jeune chanteur...la mémoire pallesthésique consiste en une mémorisation des sensations. La mémoire kinesthésique est la mémoire des mouvements musculaires dans des situations différentes d'intensités, de hauteurs de notes, de couleur.* » (Blivet, 1999, p. 29). Dans ce cas, l'élève peut s'appuyer sur l'univers de la sensation pour ancrer l'image dans le vécu, mais les résultats restent variables et dépendent d'un entendement entre les descriptions perceptives du maître et de l'élève.

Au-delà de cette ambiguïté qui tourne autour de la dialectique imaginaire/sensation, certains pédagogues préconisent un enseignement du chant plus traditionnel qui s'appuie sur l'écoute et l'imitation, et privilégie le mécanisme de l'ouïe. En effet, selon eux, c'est l'oreille qui, chez le nourrisson comme chez le chanteur dirige l'apprentissage de la voix, son développement, et sa performance. Par cette pédagogie, le chanteur doit d'abord apprendre à écouter le son de sa voix pendant l'acte chanté. Nous retrouvons cette position chez Husler: « *Normal phonation is only*

---

<sup>10</sup> «La sensation de la position idéale de la gorge et de la langue nécessaire pour produire la meilleure qualité est communément décrite comme « gorge ouverte ». Quelques uns l'appelle sensation de « bâillement », une sensation « d'espace » derrière la langue; les professeurs allemands parlent de « patates chaudes » dans la gorge, Elisabeth Schumann l'appelait « le puits sans fond ».

*possible if the activity of the vocal apparatus takes place under the control of the ear. »* (Husler, R. Marling, 1976, p. 11.)<sup>11</sup>, ou encore, chez A. Tomatis « *On chante avec son oreille* » et « *le rôle capital de l'oreille dans sa fonction d'écoute... en tant que contrôleur de l'acte chanté.*» (Tomatis, 1987, p.70 et p. 13). Pour ces pédagogues, la tâche du professeur de chant consiste d'abord en une écoute attentive, par laquelle il reconnaît de façon claire ce qui se passe dans le corps de l'élève, c'est à dire dans son instrument. Le développement des potentialités vocales d'un chanteur serait dans ce cas directement lié au développement de son écoute, d'où l'importance d'établir un entraînement oral des élèves chanteurs, consistant à « *structurer leurs potentialités auditives et à susciter le contrôle qu'exige l'écoute.* » (Tomatis, 1987, p. 65). Cet auteur affirme également : « *il faut que l'oreille soit engagée dans sa fonction d'écoute afin que, dans un même temps, se cristallisent les aptitudes nécessaires à l'acte vocal* » (Tomatis, 1987, p.301).

Un autre courant pédagogique s'appuiera sur les manuels anatomiques pour expliquer à l'élève le fonctionnement de son appareil vocal, et décrire les muscles responsables de l'évolution de leur sonorité. La pédagogie vocale utilise de nos jours une importante quantité d'information accumulée par la Science. La plupart des élèves veut comprendre comment fonctionne sa voix, et croit que la compréhension des phénomènes en présence sera la solution de son apprentissage vocal.

Bien que pertinente, cette forme d'abordage de la voix chantée, exercée en exclusivité, peut engendrer une forme de manipulation volontaire d'un système musculaire complexe réflexe et automatique. Une recherche d'un tel contrôle basé uniquement sur la pensée réflexive et l'acte volontaire peut présenter le danger d'inhiber la spontanéité des fonctions vocales, éliminant des registres perceptifs, sensitifs ou oraux, et peut provoquer l'apparition de tensions graves et de systèmes de forçage dans l'appareil vocal. De ma part, je considère pourtant qu'un certain degré d'information est nécessaire au développement perceptif, qu'il soit auditif ou proprioceptif. Nous verrons plus loin en détail la proposition de Danis Bois, appelée la *directivité informative*. J'aurai également l'occasion de me pencher sur l'importance des processus réflexifs dans la compréhension, l'assimilation et la mémorisation d'une expérience.

---

<sup>11</sup> «Une phonation normale n'est possible que si l'activité de l'appareil vocal est mise sous le contrôle de l'oreille. »

### 2.2.2. Potentialités sensorielles

Après avoir présenté sommairement les différentes méthodologies vocales utilisées, privilégiant l'imaginaire, la sensation corporelle, l'écoute auditive et la compréhension des mécanismes physiologiques, je souhaite maintenant développer les potentialités sensorielles, le développement des potentialités performatives et l'importance de la relation au corps et à la pensée. Comme je l'ai précisé, la potentialité vocale est plurielle puisqu'elle convoque des facultés sensorielles fortes responsables de l'érection de l'appareil vocal, telles que l'audition et la proprioception.

Dans les diverses pédagogies abordées, on note une polémique autour des perceptions du chanteur dans l'apprentissage et dans l'expression artistique aboutissant à différentes pédagogies vocales qui traitent les perceptions de façon distincte.

À la question, quel est le rôle des perceptions internes dans l'acte chanté, je mettrais en évidence un premier clivage entre les partisans d'une recherche de la voix avec les sensations du corps et les partisans qui privilégient exclusivement l'oreille. Dans cette dernière catégorie, certains pousseront cette perspective jusqu'à s'opposer à toute recherche perceptive, pour soutenir comme vrai un appui exclusivement auditif. Ce point de vue est annoncé par P. Harrison: «*So long as physical sensations are sought instead of the sound, a high degree of precise coordination cannot be achieved*» (Harrison, 2006, p.109).<sup>12</sup>

Si je m'en réfère à mon expérience de chanteuse et pédagogue, cette polémique ne me semble pas pertinente, dans la mesure où l'écoute s'intègre nécessairement dans un ensemble perceptif qui intègre les informations du corps et de la proprioception. Je pourrais affirmer que le développement perceptif du chanteur doit être envisagé de forme globale, écoute et relation au corps se complétant, comme le prétend justement A. Tomatis «*écouter est un engagement total du corps afin que l'être qui est à l'intérieur de ce corps puisse bénéficier de ce qu'il désire percevoir...il y a un passage à l'acte qui n'est autre qu'une participation du sujet allant jusqu'à offrir et son oreille et son corps et son système nerveux au message musical...qu'il désire intégrer.*» (Tomatis, 1987, p.123).

---

<sup>12</sup>« Pendant que l'on recherche des sensations physiques et non pas un son, on ne peut atteindre un haut degré de coordination. »

Je me propose donc de questionner cette disparité à travers une réflexion orientée sur les apports de l'entraînement perceptif et son rôle dans l'amélioration des potentialités perceptives du chanteur. Cette perspective inclut l'écoute, la proprioception, et le renouvellement de la relation au corps, à soi, à l'autre et au moment présent.

### **2.2.3. Potentialités performatives**

Dans une école de musique, le jeune chanteur apprend tout d'abord à développer ses potentialités musicales. De plus, un chanteur doit devenir également un acteur dans le sens expressif et communicatif. Pour pouvoir toucher un public, le chanteur recherche une performance authentique, et s'appuie souvent sur les enseignements de professionnels de théâtre. Ceux-ci lui proposent une exploration de son mouvement, de sa connaissance de l'espace, de ses émotions, et de sa présence à soi.

- **Emotions et communication**

Dans la pédagogie des arts performatifs en général et du chant lyrique en particulier, on rencontre souvent le rapport à l'émotion comme accès à une expression authentique. Le chanteur s'entraîne à plonger dans sa mémoire affective pour retrouver une forme d'expression inconsciente et plus «naturelle». Je retrouve ce positionnement chez le pédagogue P. Harrison: «*The power of singing to move an audience en masse is dependent (music and words) on the genuineness of the singer's emotion... The physiology of emotions and that of the voice share the same roots and purpose.* » (Harrison, 2006, p. 192)<sup>13</sup>.

S'il est vrai que certains pédagogues de la voix stimulent le chanteur à jouer à partir de sa mémoire autobiographique et de son vécu émotionnel en vue de toucher un public, d'autres critiquent une trop grande identification de l'artiste avec un état qui plonge la personne dans un transe personnel, le coupant parfois des réquisits techniques de la musique et de la scène, ainsi que du public.

---

<sup>13</sup> *Le pouvoir qu'a le chant d'émouvoir un public en masse dépend (musique et paroles) de l'émotion vraie du chanteur... la physiologie des émotions et celle de la voix partagent ses racines et ses objectifs.*

- **Présence et émergence créatrice**

Plusieurs auteurs ont recherché une authenticité de l'expression et réfléchi à la dialectique qui oppose la précision à la spontanéité. Un des plus grands théoriciens de l'art dramatique, C. Stanislavski, proposait aux acteurs une écoute corporelle leur permettant une meilleure présence à soi sur scène. Sa méthode repose sur un entraînement conscient de recherche sur ce qu'il nomme la *nature*, une expression de l'inconscient : « *Pour Stanislavski, la nature est une force qui jaillit de la profondeur de l'être et qui traverse tout le corps* ». (Aprea, 2007, p.30). Cet entraînement consiste en un travail sur l'attention et les perceptions corporelles comme voie d'accès à l'état créatif.

Ce rapport aux perceptions corporelles comme voie de recherche d'un lieu de soi d'où peut émerger une créativité vraie, nous le retrouvons également chez J. Grotowski. Ce dramaturge parle de *spontanéité lucide*, un travail par lequel l'acteur renforce ses impulsions intérieures par une forme d'attention extrême nécessaire à ce qu'il appelle *l'organicité*, l'expression organique ou flux de la vie : « *C'est dans cette apparente contradiction entre spontanéité et rigueur qu'émerge la vie* » (Grotowski, cité par Stanislavski, 1980, p.190).

Je pourrais encore citer E. Barba (1993) et sa notion de *sats*, (mouvement préparatoire à l'action par lequel le performer accède à la pré-expressivité, lieu d'où émerge l'action créative), ou encore d'autres auteurs de la théorie de la performance. J'ai conscience que le développement des potentialités performatives mériterait une plus grande place dans cette recherche. J'ai souhaité seulement mettre en scène quelques approches pour introduire la nécessité de développer des facultés d'accès à la profondeur et à l'authenticité, qui sont autant de potentialités à actualiser chez le chanteur.

- **L'attention**

Abordons maintenant le thème de l'attention qui me semble important pour ma recherche. Dans ma perspective, la pédagogie de la voix chantée n'a pas l'opportunité de s'occuper du thème de l'attention de façon satisfaisante. Pourtant, dans l'exercice du chant, l'attention est sollicitée dans plusieurs directions à la fois et à plusieurs niveaux. En effet, les professeurs sollicitent simultanément la concentration de l'élève sur soi-même (sur le son de la voix, le mouvement de la respiration, l'articulation, la posture), ainsi que sur le phrasé musical, le musicien qui les accompagne, l'espace etc.,

sans pour autant proposer une éducation ciblée sur le développement des potentialités attentionnelles. La répétition des exercices et l'imagination du pédagogue parviennent parfois à muscler une attention erratique au départ, mais le chanteur se trouve bien des fois démuni face à la demande complexe qu'il affronte.

Le point de vue de la psychologie qui considère que l'attention dépend de la motivation ne suffit pas à expliquer le déficit attentionnel observé chez certains chanteurs. En effet, le chanteur professionnel est souvent motivé, voire même très engagé dans sa passion pour la musique et dans son expression profonde. Il me semble donc difficile d'affirmer qu'une déficience de l'attention soit liée à cette problématique. Je dirais plutôt que l'exigence d'une *concentration* nous renvoie à la problématique d'un contrôle mental sur un phénomène physique ou perceptif, ce qui encore une fois divise en deux la personne créatrice.

La méthode pédagogique dite du *Inner game* tente d'apporter une aide attentionnelle en orientant l'élève vers une conscience sensorielle intérieure en plus d'une attention dirigée vers l'extérieur. Issue de la philosophie Zen, cette méthode est apparue initialement dans la psychologie des sports avant d'être adaptée aux musiciens, chanteurs ou autres. Cette technique préconise un entraînement de l'attention de façon globale, visuelle, sensorielle ou auditive et autre, ce que les anglo-saxons appellent *l'awareness* : «*Besides the whole listening focus, global awareness also encompasses the body functions that produce music. This includes posture, response to phrases, relaxed suppleness, breathing in relation to the music and the physical movements of the others players*» (Evans, 1994, p. 89).<sup>14</sup>

Si je m'en réfère à mon observation, l'attention du chanteur apparaît menacée par des habitudes perceptives, mais aussi et surtout par un manque de confiance. Ce constat empirique m'amène maintenant à aborder le rôle de la confiance dans le déploiement des potentialités du chanteur lyrique.

- **La confiance**

La thématique de la confiance m'est apparue si importante que je l'ai incluse dans le questionnaire initial. Le psychologue A. Evans souligne l'importance de la confiance

---

<sup>14</sup> «*En plus d'une attention auditive, l'awareness couvre également de façon globale les fonctions du corps qui produisent la musique. Celles-ci incluent la posture, les réponses aux phrases, une souplesse relâchée, une respiration en relation avec la musique et les mouvements physiques des autres musiciens.*»

pour le musicien: *«confidence is regarded by musicians as the cornerstone of professional success and inner well being.»* (Evans, 1994, p. IX).<sup>15</sup>

L'absence de confiance peut avoir des causes multiples. En effet, le monde dans lequel le musicien évolue est simultanément d'une grande exposition et d'une grande solitude, et la continuation de sa carrière dépend constamment d'une évaluation faite par les autres, qu'ils soient collègues, chefs, critiques ou public. Dans le cas d'un chanteur, un manque de confiance dans son jeu peut facilement devenir un manque de confiance en soi en tant qu'être, dans la mesure où le chanteur s'identifie souvent à sa voix. P. Harrison affirme que l'on retrouve une baisse d'estime de soi chez un grand nombre de chanteurs : *«a surprising number of singers seem to suffer from low self-esteem... which inhibits their performance on some level»* (Harrison, 2006, p.195).<sup>16</sup> Cet auteur cite plusieurs thérapies qui peuvent aider le chanteur (la personne) à mieux se connaître par son mouvement ou par ses émotions, à suspendre son jugement, à s'accepter, à travailler son sens de l'humour, à prendre des risques, etc. Cet auteur souligne également que la peur du chanteur est liée à l'impact qu'il ressent sur scène face à l'inconnu de la situation *«Lack of confidence can arise from fear of the unknown.»*<sup>17</sup> (Harrison, 2006, p. 196). Pour y pallier, il propose une préparation parfaite d'un point de vue musical et vocal, ce qui est une évidence pour tout musicien, mais ce qui dans la pratique ne résout pas dans la plupart des cas cette difficulté.

#### **2.2.4. Place du corps dans la pédagogie vocale**

Il me semble à présent pertinent de consacrer une étude à la problématique du corps et de la pensée dans l'acte chanté, dans la mesure où la question de l'unité corps/pensée est au centre de ma recherche. La voix chantée dépend du fonctionnement harmonieux d'un ensemble de muscles et membranes ; ce seul constat justifie que l'on s'attarde sur la place du corps dans la voix chantée.

En effet, à travers sa pratique, le chanteur apprend très tôt que son instrument, sa voix, est en effet son corps. Par contre, la formation musicale présente une grande composante cérébrale : la musique dite érudite s'apprend longuement, et possède un vaste ensemble de règles et de concepts, dans l'étude de l'harmonie, des différents styles, dans le développement de l'oreille musicale, etc. Les exigences musicales

---

<sup>15</sup> *«La confiance est considérée par les musiciens comme la pierre de touche d'un succès professionnel et d'un bien-être intérieur.»*

<sup>16</sup> *«Un nombre surprenant de chanteurs paraît souffrir d'une baisse estime de soi... ce qui inhibe leur performance d'une façon ou d'une autre.»*

<sup>17</sup> *«Le manque de confiance peut apparaître par peur de l'inconnu.»*

mettent souvent en jeu des mécanismes réflexifs qui supplantent la relation au corps. Il est donc commun, comme nous l'avons déjà mentionné, de retrouver des chanteurs éloignés de leur rythme interne qui, pour construire physiquement leurs voix, forcent et malmènent un corps qu'ils ne connaissent pas.

La relation entre corps et activité vocale a été traitée de façon répétée. (Harrison 2006 ; Tomatis 1987 ; Wilfart 1994 ; Bourdat 1996, etc.). Les formations vocales qui bénéficient de la meilleure réputation prennent en compte l'influence du corps sur au moins trois aspects différents, dans la mesure où elles reconnaissent la nécessité d'un entraînement musculaire, l'importance de la posture, et la pertinence d'un travail sur les tensions musculaires.

- **Entraînement musculaire ou relaxation ?**

L'acte vocal résulte d'un mouvement complexe exécuté par un vaste système musculaire, qui englobe le tronc et les muscles de sustentation de la colonne vertébrale, le plancher pelvien et les abdominaux inférieurs, le diaphragme, les grands dorsaux et les inter thoraciques, les suspenseurs du larynx et les plis vocaux, communément appelés cordes vocales, ainsi que les articulateurs : langue, mâchoire et muscles de la face. Les exercices de voix utilisés par le pédagogue pour déployer la potentialité vocale sont choisis pour exercer et assouplir chacun de ces intervenants, et pour les coordonner pendant l'émission vocale.

Pour renforcer cette pratique spécifique au studio du professeur de voix, l'élève est souvent conseillé à travailler son corps de façon musculaire, en pratiquant un sport (nage, gymnastique, Pilâtes...) pour maintenir une forme physique qui lui permettra de soutenir les longs efforts qui l'attendent dans sa profession. Pourtant, ces disciplines pratiquées avec exagération peuvent malheureusement provoquer des situations de forçage vocal car bien des problèmes apparaissent liés à un tonus musculaire trop élevé et à des phénomènes de tension. Nous retrouvons cette préoccupation chez Harrison: «*general physical fitness is prerequisite for successful training... but be aware of body-building and getting muscle-bound*». (Harrison, 2006, p.162.)<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> «Être en forme physiquement est essentiel à un entraînement réussi, mais attention au body-building, ou à toute autre discipline de musculation.»

La tension musculaire s'avère donc l'un des ennemis du chanteur. Face à ce type de problématique, le professeur de voix peut prescrire une pratique corporelle de relaxation, comme la Sophrologie ou le Yoga. L'eutonie de G. Alexander est également recherchée par les élèves et les professionnels de la voix. Il s'agit d'une autre technique corporelle qui recherche la présence à soi et dont le but est d'appriivoiser ses tensions par l'observation de son propre corps physique dans le moment présent, et dans des situations diverses. Cette approche enseigne l'élève à s'observer et être attentif à son espace corporel pour diminuer son tonus musculaire.

Si ces disciplines présentent une valeur réelle dans la préparation à l'acte vocal, elles sont souvent inefficaces pendant la performance. Ainsi, pour prendre un exemple : la relaxation du Yoga a une emprise minime sur une discipline qui dépend d'un effort musculaire soutenu comme le chant lyrique, comme le souligne I. Bourdat, « *Le chant requiert une coordination musculaire qui ne s'accorde pas avec la notion de relâchement total...Les pratiques corporelles les plus efficaces sont celles qui développent le sens kinesthésique.* » (Bourdat, 1996, p.12).

- **Travail de la posture ou développement de la conscience corporelle ?**

La plupart des pédagogues de la voix présentent le travail de la posture comme une des pierres de touche du déploiement des potentialités vocales. Un système aussi ample (qui part des muscles du palais jusqu'au diaphragme pelvien) est évidemment susceptible d'être influencé par l'alignement postural de la personne : « *So long as serious misalignments exist in the body singing is bound to be effortful.* » (Harrison, 2006, p.167)<sup>19</sup>.

Malheureusement, le travail de la posture est fréquemment dirigé de l'extérieur pour adapter le corps à une position dite « correcte », créant de nouvelles tensions ou au contraire des relâchements non compatibles avec le geste vocal. J'ai souvent observé chez certains élèves que les corps constamment musclés par des disciplines de Pilâtes, de danse, jogging ou autres, se révélaient réfractaires à une verticalité souple et adaptée à l'exercice du chant. Il convient donc de nuancer la pratique d'une musculation intensive qui viserait l'obtention d'une posture fixe et volontaire, car elle peut rendre l'acte vocal de plus en plus difficile ou même souvent impossible. Dit autrement, la posture maintenue rigide de façon musculaire comme celle préconisée pour le danseur

---

<sup>19</sup> « *Tant qu'il existe dans le corps un manque d'alignement sérieux le chant sera forcément un gros effort.* »

peut s'avérer létale pour le chanteur qui recherche une mobilité de son diaphragme et une liberté respiratoire et vocale.

Pour éviter les inconvénients d'un travail postural musculaire trop intensif, ou d'une détente mal adaptée à l'effort vocal, les chanteurs se tournent vers des méthodes plus en adéquation avec les exigences du chant. Certaines méthodes proposent un travail de révision de l'usage de soi, en mettant l'accent sur la recherche d'une lucidité et d'une attention dans l'organisation et la coordination des mouvements. La plupart de ces méthodes et notamment celles de F. M. Alexander (1932), de M. Feldenkrais (1981), de A. Tomatis (1987), P. Campignon (1996) ne sont pas des méthodes spécifiques à l'usage de la voix. Pourtant, les meilleurs pédagogues du chant suggèrent ces pratiques pour développer la conscience corporelle au service de l'acte vocal.

J'ai conscience qu'il existe de nombreuses autres méthodes pertinentes, mais dans cette brève présentation je ne peux qu'introduire quelques unes sommairement :

Au début du vingtième siècle l'acteur australien F. M. Alexander observa pour la première fois le lien entre certaines dysphonies et la position du cou ou des cervicales. Ses recherches sont à l'origine de l'Alexander Technique, discipline qui est souvent associée à l'accompagnement du chanteur dans certaines écoles, surtout en Angleterre et aux États-Unis. Cette discipline aborde la correction posturale par une réorganisation sensori-motrice de la position de la tête et du cou, avec des conséquences immédiates dans l'émission sonore, non seulement parce que le larynx se libère des tensions environnantes mais surtout parce que son mécanisme de suspension peut finalement entrer en jeu. Duarte, enseignant de la technique Alexander, nous l'explique : « *La réorganisation de l'équilibre de la tête améliore la conscience et le développement des ajustements requis dans la musculature extrinsèque du larynx.* » (Duarte, 1989, p.7B).

Le travail de M. Feldenkrais repose sur l'affinement du sens kinesthésique, c'est-à-dire sur la capacité que la personne a de modifier l'image de soi en mouvement, et de capter les différences entre les tensions musculaires perçues. Cette perception est utilisée pour minimiser la sensation d'effort dans tout mouvement, et raffiner son exécution. Pour lui, « *la posture érigée est une réalité dynamique, un réajustement constant de la structure corporelle, plutôt qu'un maintien fixe et rigide de celle-ci.* »

(Feldenkrais, 1989, p.21). Plusieurs chanteurs s'appuient sur cette méthode dans leur cheminement vocal.

Différemment, le phoniatre A. Tomatis préconise pour le chanteur une posture guidée par l'auto-écoute. En cherchant à s'écouter, dit-il, le corps change d'attitude et s'allonge à la recherche d'une verticalité souvent inhabituelle, en diminuant sa courbure cervicale et son ensellure lombaire, et en fléchissant légèrement les genoux. Dans cette position, le larynx vient s'accoler à la face antérieure de la colonne vertébrale, mettant en résonance la structure osseuse de celle-ci comme le préconise Tomatis : « *Dans cette posture, la qualité de la voix change de manière appréciable...c'est à la résonance osseuse que l'on doit cette modification... c'est par l'oreille et l'oreille seule que les régulations laryngées s'effectuent...* » (Tomatis, 1987, p. 220).

P. Campignon propose une méthode de rééducation de la verticalité par la compréhension des mécanismes de la respiration. « *L'homme condamné à vivre trop dans l'agir ne respire plus* » (Campignon, 1996. p.89). S'appuyant sur les chaînes musculaires de G. Denys-Struyf, il explique que certains mécanismes de respiration ont une fonction plus ample que celle d'approvisionner en air les poumons, et président à la verticalisation de la personne. D'autre part ils révèlent certains mécanismes psychologiques, qu'il est souvent intéressant de découvrir pour le chanteur. Cette perspective d'une posture dynamique a le mérite d'élucider le chanteur sur des problématiques spécifiques de son instrument, en voyant le corps comme un tout en constante adaptation.

J'ai souhaité mettre en exergue l'importance de la relation au corps qui requiert la faculté d'être présent à soi, grâce à la mobilisation des ressources attentionnelles et perceptives. Tous ces facteurs ont une influence réelle sur le son de la voix. Les différents axes de travail proposés par ces différents auteurs m'amènent à engager une discussion autour des différentes relations au corps, dans la mesure où cette thématique concerne ma question de recherche.

- **Discussion : les différentes relations au corps**

Comme nous l'avons vu, le chanteur chante avec son corps, il doit donc apprendre à le connaître et à l'exercer, à travers des techniques qui visent la participation du corps appliquée aux exigences de l'émission vocale. Pour bien exécuter les mouvements vocaux, le corps du chanteur doit garder une flexibilité, notamment au niveau du diaphragme et des abdominaux, dont la contraction exagérée peut provoquer une immobilisation du larynx et une trop grande pression sous-glotique.

Le chant dépend donc d'un état musculaire en bonne santé, mais trop de contrôle volontaire rigidifie l'appareil vocal et inhibe la fluidité des réponses automatiques dont dépend la voix chantée. A. Tomatis donne une idée de la place du corps appliquée au chant quand il écrit : *« l'obtention d'un contrôle du corps ne consiste pas à le réduire à l'état d'instrument ni à en rechercher la maîtrise sous l'effet d'une contrainte...mais une mise en condition de connaissances, d'attitudes et de postures dont les bienfaits ne manquent pas de se manifester. »* (Tomatis, 1987, p 106). Dans cette perspective, le corps n'est plus entrevu comme un objet que l'on contrôle, mais comme lieu de connaissance posturale qui offre au chanteur des indications internes précieuses.

L'approche globale du corps dans la recherche de l'équilibre du geste vocal semble évidente pour toute pédagogie visant à développer les potentialités vocales. L'obtention d'une verticalité minimisant les tensions non nécessaires et optimisant le travail respiratoire et articulaire constitue en effet un des grands objectifs du chanteur. Cependant, en disant cela, nous ne saturons pas l'horizon des potentialités corporelles au service du chant. Aussi sommes-nous en droit de nous interroger : de quel corps parlons-nous ? D'un corps qu'il faut entraîner comme un athlète ? Oui, mais jusqu'à un certain point, on l'a vu. D'un corps qu'il faut maintenir en forme, ou rééquilibrer, de façon mentale, comme le préconise F. M. Alexander, ou plutôt sensorielle, comme le conseille M. Feldenkrais ?

Certains auteurs (Marshall, 2001 ; Harrison, 2006) parlent du corps comme d'un lieu dont émerge une forme instinctive d'expression, qu'il faut dans un premier temps retrouver de façon spontanée : il faut chanter « sans penser » et laisser parler son corps. Il est question ici d'un corps qui exprime un état créatif antérieur à la rationalité, proche de celui de l'enfance, qu'il faut retrouver en cessant toute activité de la pensée.

Une ancienne tradition du théâtre d'Opéra de Lisbonne raconte que, dans ces lieux il était habituel de se dire, entre chanteurs, « Denken ist Sterben », ce qui en allemand veut dire : penser c'est mourir. Cette anecdote illustre à quel point il est commun, dans ce milieu-là, de croire que l'activité de pensée réflexive rend impossible l'acte de chanter, celui-ci reposant, selon cette perspective, uniquement sur une forme instinctive de communication : «*When I talk about instinct and connection...I am referring to a recognition of accuracy and appropriateness that bypasses words.* » (Marshall, 2001, p.74).<sup>20</sup>

À ce stade de notre réflexion deux perspectives différentes nous apparaissent : un corps que l'on entraîne, (ou que l'on relâche, ou que l'on réorganise), à partir d'une action psychique, et un corps instinctif que l'on apprend à écouter. Quand à la voix, ces deux visions correspondent à deux courants pédagogiques qui s'opposent: l'un préconise une émission vocale résultante de l'application de mécanismes physiologiques compris de façon rationnelle et exécutés volontairement, et l'autre recherche une voix dirigée uniquement par une spontanéité liée à l'expression émotive issue du corps.

J'observe dans ces deux perspectives que le corps et la pensée sont considérés séparément: soit le chanteur doit préparer son corps à l'émission sonore de façon mentale, soit le chanteur doit cesser sa pensée pour laisser parler son corps.

D'un côté, le corps, l'instinct, la voix, de l'autre la pensée rationnelle, la compréhension, la lucidité ?

S. Neuparth introduit l'unité du corps et de l'esprit comme lieu d'émergence créative: « *Sempre que o corpo se alinha consigo próprio torna-se possível tocar o pensamento... é o corpo que lança as matérias no interior dessas ondulações do pensamento potenciando a sua densificação. Todo esse processo é criação.* »<sup>21</sup> (Neuparth, 2008, pp.30-31).

Nous verrons que cet abordage est en phase avec ce que D. Bois nomme la Pensée Sensible, que nous aurons l'occasion de développer : « *Aller à la rencontre de*

---

<sup>20</sup> «*Quand je parle d'instinct et de rapport...je me réfère à la reconnaissance d'une précision et d'une propriété qui dépasse les mots.*»

<sup>21</sup> «*Lorsque le corps s'aligne avec lui-même, il est possible de toucher la pensée...c'est le corps qui lance les matières à l'intérieur de ces ondulations de la pensée, et par cela rend puissante sa densification. Tout ce processus, c'est l'acte de création.* »

*la chair du corps, c'est retrouver la possibilité d'une pensée perceptive introduisant des données sensibles dans l'activité réflexive.* » (Bois, 2001, p 69).

### **2.2.5. Obstacles au développement des potentialités du chanteur**

Grâce à l'utilisation d'un questionnaire préliminaire (Q1 dans les Annexes), j'ai répertorié un certain nombre d'obstacles rencontrés par le chanteur, avec l'objectif de situer les contours de ma recherche et de préparer mes entretiens. Même si les réponses obtenues ne constituent pas une valeur scientifique suffisante sur laquelle je peux appuyer ma discussion théorique, il est apparu que les chanteurs, qu'ils soient des élèves avancés ou déjà des professionnels, sentent leur voix fluctuer dans le temps, et craignent plusieurs facteurs qui semblent les affecter directement, en modifiant le fonctionnement de leur instrument, leur disponibilité attentionnelle, leur confiance, leur créativité. En tête des réponses nous trouvons la fatigue, le stress (qu'il soit d'origine physique ou émotionnel) et les problèmes de santé. Ces éléments de réponse m'ont amené à aborder ces problématiques, et notamment le stress, les tensions émotionnelles et leurs conséquences sous l'angle de la voie de résonance d'un choc (Bois, 1990 ; Noël, 2001; Quéré, 2010).

- **La fatigue**

En analysant les réponses faites par le groupe de chanteurs interrogés dans ces questionnaires préliminaires, je découvris que ceux-ci craignent plus que tout la fatigue. Comme nous l'avons esquissé, la voix chantée dépend directement du corps et un corps épuisé ne peut répondre à un acte aussi complexe et musculaire sollicité par le chant. P. Harrison précise à ce propos: *«a tired body makes heavy weather of the totally involved activity of the singing.* » (Harrison, 2006, p.140).<sup>22</sup> De plus, la fatigue physique semble empirer les effets de la déshydratation des muqueuses, provoquant une baisse vibratoire des cordes vocales, qui entraîne à son tour des fluctuations posturales, une diminution du tonus musculaire, ainsi qu'une baisse effective des niveaux attentionnels et de mémoire.

---

<sup>22</sup> «Un corps fatigué a beaucoup de mal à mener à bon cap l'activité du chant, qui demande un engagement total.»

- **Le stress, les tensions émotionnelles et ses conséquences**

Quand aux mécanismes liés au stress, c'est bien connu que, face à un choc, la personne a *le souffle coupé* ; elle est *muette d'effroi*, a *un nœud à la gorge*, etc. Ces expressions populaires expriment d'une façon simple des mécanismes physiques qui, de façon aigue où installés dans le temps, modifient de façon navrante l'usage de la voix.

Les situations du type de ce que l'on appelle le stress dépassé, dans lequel pendant longtemps la personne est confrontée à une situation difficile dont elle ne voit pas la sortie, cette lutte interne, ou ce que les anglais appellent le *coping*, s'inscrit dans le corps et résulte la plupart des fois en un retour en arrière du développement vocal.

Le mot stress apparaît pour la première fois avec Selye, qui le définit de la façon suivante : « *Le stress est la réaction physiologique d'alarme et de défense de l'organisme face à une agression ou une menace.* » (Selye, cité par Noël, 2001, p.4). À l'origine nous avons donc un événement, qui cause un déséquilibre, et demande une réaction adaptée. Selon cet auteur, la réaction de stress est tout d'abord un mécanisme positif d'adaptation à une difficulté, bien distinct du sens que la personne commune lui porte. L'individu (et tout l'organisme) se prépare à deux types d'actions : faire face ou fuir. Pour cela, son corps va se mobiliser en vue d'une performance maximale face à l'agression. Cette mobilisation englobe un système organique complexe, qui part des perceptions sensorielles (information), passe par la réponse hormonale (hypothalamus, hypophyse et glandes surrénales en systèmes complexes d'action en retour), par le système nerveux autonome (sympathique, excitateur et parasympathique, inhibiteur), par le système immunitaire, et bien sûr englobe les divers traitements de l'information effectués par différents centres du cerveau qui dirigent les opérations mais qui, eux aussi, sont influencés en retour par les effets des systèmes périphériques en fonctionnement. Le corps réagit donc tout entier de façon naturelle pour faire face aux agents nouveaux perçus comme menaçants.

Après la perception de la situation, et son évaluation cognitive, la personne engage donc une réaction en chaîne, hormonale et neurovégétative, qui provoque des effets divers : une augmentation du tonus musculaire, une accélération des rythmes cardiaques et respiratoires, et un effet vasculaire, ainsi qu'une altération de l'équilibre immunitaire.

Les réactions de stress, selon Selye, ne sont pourtant pas spécifiques. Elles s'accumulent, s'ajoutent entre elles, et ceci, que le type de stressor soit de nature

physique, émotionnelle, de travail, ou autre : les mécanismes mobilisés seront les mêmes. Cette non spécificité va souvent être la cause d'un phénomène de surcharge.

Ces effets divers s'accumulent donc dans le corps, et au fur et à mesure, les réactions deviennent de moins en moins adaptées. C'est ce qu'on appelle alors le stress dépassé.

Dans les situations appelées de stress dépassé, les réactions chimiques ou neuronales s'accumulent dans le temps. Les systèmes hormonaux, surchargés, s'épuisent ou se déclenchent de façon souvent arbitraire. Les cellules du système nerveux autonome deviennent hyperactives et réagissent à la moindre provocation : tout l'organisme est maintenu à un très haut niveau de stimulation, à ses propres dépens bien sûr.

Nous passons donc d'une réaction de défense bénéfique, adaptée, à une accumulation de défenses dont les effets finissent par être subis de façon nocive par l'individu. Cet acte physiologique d'adaptation devient un état chronique de déséquilibre. C'est pour cela que nous observons, dans les cas de stress dépassé, des symptômes tels que :

- une augmentation de la pression sanguine
- une augmentation des tensions musculaires
- des troubles viscéraux, de nature spasmodique, inflammatoire ou autre
- une irritabilité, anxiété ou dépression
- une diminution de l'efficacité immunologique

Chez le chanteur, le stress peut avoir des conséquences importantes dans la mesure où le stressor s'accumule et s'étale dans le temps, et que les capacités trop sollicitées finissent par se désorganiser. Dans ce cas de figure, le chanteur se trouve dans l'incapacité de réagir ou de décider de façon adéquate à la situation. Lorsque l'axe parasympathique de l'inhibition est trop sollicité, le chanteur perd les moyens pour réaliser une bonne performance. Une répétition de cette situation est un obstacle sérieux au déploiement de ses potentialités vocales et de ses potentialités d'être.

- **Les 7 voies de résonance d'un choc**

Les investigations de D. Bois identifient plusieurs niveaux de stress chronique dans le corps. Selon lui, celui-ci s'organise selon 7 niveaux, qu'il appelle voies de résonance.

Le premier niveau regroupe **la réaction neurovasculaire et neurovégétative** : il s'agit de la préparation à l'action décrite précédemment.

Le deuxième niveau correspond à la **contractilité des fascias**. Les fascias sont les enveloppes qui recouvrent et soutiennent l'ensemble des structures anatomiques et les relient entre elles. Ils sont le support d'une unité dynamique dans le corps. C'est aussi ce qu'on appelle le tissu conjonctif. Les fascias ont la particularité de modifier leur structure et de varier leur dynamique rythmique pour réguler les effets du stress. Cette réaction peut néanmoins perdre son adaptabilité face à la pérennité des facteurs de stress, comme le souligne Agnès Noël, « *Lorsque le stress est adapté, le fascia absorbe le choc, (...) puis retrouve l'état antérieur dans lequel il se trouvait. Mais lorsque le choc dépasse les capacités d'adaptation physiologique et individuelle (...) les crispations locales, régionales et globales demeurent.* » (Noël, 2001, p. 30).

Ces tensions fasciales sont souvent à l'origine de douleurs non spécifiques, ou de troubles dits « somatoformes », comme par exemple des perturbations intestinales, des oppressions de la poitrine en situation anxieuse, des migraines etc.

Le troisième niveau se rapporte aux **tensions musculaires et toniques**. La relation entre le stress et la tension musculaire est bien connue. La personne est dit « tendue », ou « sous pression », ou « prête à craquer ». Sous l'effet du stress, le tonus reste élevé bien après son activation, sans pouvoir se réduire, ce qui va entraîner une mauvaise adaptation tonique à tout nouveau stressor. Les muscles les plus atteints sont souvent ceux de la ceinture scapulaire (on appelle même les levator scapula<sup>23</sup> *les muscles du stress*). La tension généralisée ressentie par la personne stressée est souvent importante au niveau du cou, des mâchoires, de l'axe vertébral jusqu'au bassin. Tout muscle déjà en effort par un déséquilibre de structure subira un effort décuplé en situation de stress : par exemple, dans le cas d'une distorsion au niveau lombo-pelvien, on verra parfois apparaître une crispation subite des carrés des lombes, des iliaques ou des psoas,<sup>24</sup> suite à une période émotionnellement difficile. Le diaphragme est aussi grandement affecté par les situations de stress dépassé, à cause de sa relation avec un important carrefour nerveux, le plexus solaire. Son activité est souvent réduite, et même parfois le siège de spasmes douloureux qui peuvent produire, entre autres, des troubles dits

---

<sup>23</sup> Muscles qui relient les omoplates aux cervicales, qui provoquent l'élévation de celles-ci, et maintiennent souvent les épaules contractées en position haute.

<sup>24</sup> Muscles qui font la liaison entre les piliers du diaphragme, la colonne lombaire, le bassin et l'articulation de la hanche.

« psychosomatiques », liés à la respiration, à l'appétit comme l'anorexie, à la digestion comme le reflux oesophagique, etc.

Les perturbations chroniques du tonus ont un effet à long terme sur la posture : la personne va présenter par exemple, ce que les psychologues (d'après Reich) appellent « l'armure », c'est-à-dire un corps hyper contracté et un peu insensible, au niveau thoracique ou autre. D'autre part, les tensions musculaires s'inscrivent sur la colonne vertébrale de façon telle que celle-ci peut finir par développer des distorsions : la personne semble avoir une difficulté à occuper sa hauteur. Tous ces détails, nous le verrons, seront d'importance majeure pour les compétences vocales.

Le quatrième niveau décrit la **perturbation des rythmes** : le stress affecte les rythmes respiratoire et cardiaque de façon évidente ; d'autre part, nous l'avons vu, les fascias relient entre eux tous les viscères. Lorsque le rythme diaphragmatique est altéré, celui de l'ensemble des fascias suit cette altération. Dans une situation de stress dépassé, toute la biorhythmie (mouvements rythmés des fascias) sera atteinte, avec des conséquences pour l'ensemble de l'organisme.

A partir du cinquième niveau les conséquences vont toucher la perception. On observe chez la personne une **désertion sensorielle** lorsque, face à un stress important ou prolongé, l'individu organise une sorte de distance entre son corps et lui-même. À la longue, cette distance ira influencer les capacités perceptives de la personne. Percevoir étant un acte de connaissance, ne pas percevoir va devenir un lourd handicap, avec des conséquences sur le rapport de la personne à soi-même, notamment dans le champ des activités expressives.

La phase suivante, appelée par D. Bois **immobilité et perte de réversibilité spontanée**, se traduit par une perte de l'adaptabilité du corps au niveau biologique et physiologique, qui correspond à cet état corporel d'hyper activation décrit précédemment, par lequel les réactions face aux nouveaux stressor sont exagérées, arbitraires, ou au contraire paralysées.

Celle étape est suivie d'un état d'imperception qui modifie **l'adaptabilité des grandes fonctions de base** : cette situation se manifeste par une perte de lucidité sur les situations et une sérieuse détérioration des processus attentionnels et perceptifs. De plus,

la personne ne peut plus avoir une action anticipatrice, donc préventive, sur les situations de stress, ce qui devient une vulnérabilité accrue. Éventuellement, son identité organique sera perturbée, ainsi que la conscience, le sentiment et le goût de soi.

En conclusion, pour D. Bois, il existe donc une mémoire corporelle qui perpétue les réactions dans le corps et crée une propension à de nouveaux états de stress. La matière du corps devient d'abord figée, puis les distorsions s'organisent. À la longue, ce processus crée une perte de la globalité corporelle, puis une détérioration progressive des réactions physiologiques et psychologiques de l'adaptation, au dire d'A. Noël « *Le stress dépassé est entrevu dans cette approche, avant tout comme une situation de fixité des réactions de stress dans l'organisme qui facilite ainsi de nouveaux épisodes de stress et entretient également un état de chronicité.* » (Noël, 2001, p.25).

Et notre chanteur, comment vit-il ces épisodes de stress ? Lorsqu'il a senti plusieurs fois son instrument se modifier sous l'action de tensions fasciales ou toniques, vérifiant une variabilité au niveau perceptif et une baisse de son attention, le chanteur se détache de son plaisir de chanter et de son expressivité. En conséquence, il développe un syndrome de manque de confiance en soi en tant que professionnel, qui peut même devenir une vraie peur et affecter sa relation à soi. Malheureusement ces émotions iront engendrer une nouvelle chaîne de réactions et perpétuer la problématique. Nous avons vu plus haut le rôle de la confiance dans l'acte vocal.

Il serait un jour intéressant d'interroger la part de stress que la personne inflige à soi-même à travers la façon dont il se perçoit, et par les attentes et les représentations qu'il élabore.

- **Les conséquences vocales du stress immédiat ou dépassé**

J'ai étudié longuement les effets du stress sur la voix en rédigeant mon mémoire de post-graduation. (Lemos, 2003). A présent je me contenterai d'en résumer les principaux points. Il me paraît d'abord important de distinguer deux situations : le stress immédiat et le stress dépassé. L'un et l'autre affectent les chanteurs directement, mais de façon distincte.

Dans le premier cas, par exemple dans une situation communément appelée *le trac*, (ou dans toute autre réaction aigüe qui suit un gros effort, ou une émotion violente), sous les modifications hormonales et neurovasculaires décrites plus haut, on

assiste à un ensemble de symptômes qui couvrent plusieurs champs : de la diminution des sécrétions salivaires, laryngées et bronchiales (gorge sèche), à l'altération des rythmes respiratoires et diaphragmatiques (avec perte de contrôle subite du support de la voix), jusqu'à la confusion des perceptions sensorielles. La voix chantée dépendant de l'écoute, une situation dans laquelle le chanteur sent son attention auditive fluctuer ainsi que sa proprioception se confondre provoque une émission vocale incontrôlée, et, pour le chanteur, une sensation alarmante.

Dans le cas d'un stress dépassé, la situation est souvent plus sérieuse et difficile à cerner. Bien des fois les chanteurs se heurtent à des moments où, inexplicablement, leur voix tout d'un coup se bloque. « Je ne suis pas en voix, je ne sais pas ce qui se passe », dit le chanteur. Et suit une période de doutes vocaux, de confusion, de régression vocale, qui parfois peut s'étaler sur des mois. L'angoisse ressentie par le chanteur qui perd soudain ses moyens, le pousse parfois à finir par se confier : à la source apparaît souvent, sauf dans des cas de santé bien spécifiques, un problème personnel, un conflit, un stress émotionnel. Les phoniâtres consultés vont parler de dysphonies fonctionnelles, pour les distinguer des dysphonies d'origine bactérienne ou structurales. Certaines sont passagères, d'autres s'étalent dans le temps comme une seconde nature. On a vu, le stress provoque une augmentation des tensions musculaires et fasciales. Si ses tensions s'organisent et affectent la posture, elles peuvent causer des dommages d'abord fonctionnels (le système ne répond plus très bien,) puis structurels, conséquences d'efforts prolongés et mal adaptés. On retrouve ces chaînes de tensions à plusieurs niveaux :

- 1) tensions de la zone scapulaire et du cou, qui influencent la posture de la tête et des épaules, et donc du larynx
- 2) tensions de la mâchoire, de la langue, et des muscles de la déglutition, c'est-à-dire du système sus-hyoïdien.<sup>25</sup>
- 3) tensions faciales ou des lèvres
- 4) tensions abdominales et diaphragmatiques.
- 5) tensions qui affectent la posture en général, la position du dos, du bassin et la prise au sol.

Lorsque ces tensions deviennent permanentes, le chanteur se retrouve alors en forçage vocal. Le dysfonctionnement vocal s'installe et peut évoluer jusqu'à la pathologie, dans laquelle les structures des plis vocaux sont atteintes. Dans ces cas-là, le stress dépassé s'est organisé dans le corps provoquant des tensions excessives, qui

---

<sup>25</sup> Muscles suspenseurs du larynx attachés à la partie supérieure de l'os hyoïde.

engendrent un comportement d'effort et finissent par se traduire par une dysphonie, comme nous l'explique Damsté, «*Stress is usually not a consequence of a vocal disorder but the cause of it. Stress is translated into psychomotor disturbances that affect posture, respiration and voice control. This in turn gives rise to organic changes of the folds due to faulty use or over loading of the vocal folds.* » (Damsté, 2003, p.7).<sup>26</sup>

Une situation dite de dysphonie d'origine musculaire causée par un stress émotionnel, produira, au niveau du larynx, les symptômes fonctionnels suivants, observables par le phoniatre :

- une hyper constriction du pharynx
- une tension de la base de la langue
- un déséquilibre dans le jeu des aryténoïdiens<sup>27</sup>
- une élévation ou un abaissement forcé du larynx
- une compression exagérée des fausses cordes,<sup>28</sup> (par excessive pression de l'air).

Mais dans les cas les plus graves, ces problèmes de tension peuvent se refléter dans le fonctionnement et la structure même des cordes vocales et provoquer :

- un accolement déficitaire
- une élongation déficitaire (myasthénie des muscles vocaux)
- des inflammations causées par un reflux gastrique d'origine nerveuse
- des altérations de la membrane muqueuse (polypes, nodules, oedèmes, ulcères, kystes, etc.), résultats d'efforts prolongés.

### • **Problématiques liées à la santé**

Comme nous l'avons compris, l'acte chanté dépend d'un ensemble complexe de mouvements corporels coordonnés, facilement modifiés par divers facteurs qui nous entourent. En effet le chanteur souffre plus que tout autre artiste d'une vulnérabilité qui le met à la merci des changements climatiques, des voyages, des infections, des substances allergéniques qui affectent les muqueuses, de l'indigestion qui peut causer le reflux œsophagique, des crampes musculaires, de la déshydratation, etc.

Il semble en dehors de cette étude essayer de couvrir toutes les menaces qui guettent la santé du chanteur, mais j'ai choisi de les mentionner car elles apparaissent en troisième position dans les réponses fournies par les chanteurs au questionnaire préliminaire, après la fatigue et le stress.

---

<sup>26</sup> «*Le stress est souvent, non pas la conséquence, mais la cause d'un problème vocal. Les effets du stress se traduisent par des perturbations psychomotrices qui affectent la posture, la respiration et le contrôle vocal. Ceci peut finir par provoquer des altérations organiques des plis vocaux, suite à leur usage fautif, ou à une surcharge.*»

<sup>27</sup> Cartilages sur lesquels s'insèrent les cordes vocales.

<sup>28</sup> Fausses cordes ou bandes ventriculaires: deux bourrelets situés parallèlement au dessus des cordes vocales.

Il me semble pourtant pertinent de faire une brève référence aux disciplines soignantes auxquelles ont recours les chanteurs en difficulté. En effet, face à des périodes de stress, de surcharge, de confusion vocale, d'allergies ou d'inflammation, en plus de l'appui médical, le chanteur professionnel recherche souvent des aides manuelles susceptibles de remettre rapidement en état de fonctionnement son instrument complexe. Il aura recours aux différents massages, à l'ostéopathie, aux chaînes musculaires, ou à d'autres disciplines comme l'acupuncture ou les massages énergétiques. Dans le cas des dysphonies graves ou de lésion des cordes vocales, le chanteur sera même conseillé à commencer une psychothérapie.

Il me semble pourtant hors de contexte d'entrer dans le détail de ces différentes disciplines curatives.

## **2.3. LA QUESTION DE L'EXPÉRIENCE DU SENSIBLE**

---

Le lecteur trouvera dans cette section une introduction sommaire du concept de formation expérientielle pour situer l'apprentissage par l'expérience. Sur cette base je décrirai ensuite le cadre de l'expérience proposé par la somato-psychopédagogie, ainsi que les conditions de la rencontre du Sensible donnant lieu à la description de l'expérience du Sensible, et ses impacts sur les potentialités du chanteur.

### **2.3.1. Définition de l'expérience comme lieu de formation de soi**

Dans les sciences de l'éducation, le courant de la formation expérientielle souligne l'importance de la prise en compte de l'expérience dans le processus de formation. Certains auteurs du début du XX<sup>ème</sup> siècle abordèrent l'apprentissage par l'expérience, s'opposant aux méthodes d'enseignement traditionnelles, qui stipulaient que le savoir est acquis de l'extérieur par la transmission de l'expérience ou des connaissances d'autrui. À la suite de philosophes comme Aristote, S. Thomas d' Aquin ou J.-J. Rousseau, le pédagogue Dewey (1960) fonde « l'éducation progressive », suggérant que l'enfant apprend aussi par le « faire », ce qu'il appela *Learning by doing*. Plus tard, les sciences de l'éducation postulèrent que l'apprentissage ne se résume pas

seulement à l'enfance, mais, qu'à tout âge, l'intelligence est éducable et la formation possible. Ainsi dans les années cinquante, R. Feurstein la décrit comme un outil de plasticité, susceptible d'être modifiée et éducable toute la vie. Les psychologues humanistes, A. Maslow, C. Rogers, et E. Erikson lancent la notion de potentialité humaine comme une force de croissance qui pousse *l'homme en devenir* à progresser et apprendre de son expérience.

Le courant des sciences de l'éducation de la formation expérientielle de l'adulte, ainsi appelé, repose donc sur ces deux prémisses: l'expérience est porteuse de connaissance, et l'adulte aussi est susceptible d'être formé, développant son entendement et sa compréhension de la vie par la réflexion qu'il apporte à ses actions. Ainsi que nous l'explique Bois, « *la formation expérientielle s'est progressivement inscrite dans le paysage social et économique pour devenir aujourd'hui un véritable projet politique de société sous la dénomination «se former tout le long de la vie» (long life learning).* » (Bois, 2007, p.68).

Si nous prenons le mot *expérience*, terme dérivé du latin *experiri*, voulant dire « faire l'essai », il nous renvoie d'abord à la notion de nouveauté : une première expérience est quelque chose que l'on n'a pas connu avant ; la personne n'en possède aucun registre. Par contre, lorsqu'on parle d'avoir l'expérience de quelque chose, cela signifie en général un acquis qui s'est construit au contact de cette chose, qui fut d'abord une nouveauté, mais ne l'est plus. Je citerai la définition de F. Alquié: « *L'expérience indique ce contact formateur du moi avec les choses, sans distinguer ici (...) ce qui vient du dehors de ce qui vient de nous.*» (Alquié, 1966, p.1).

Une expérience formatrice serait donc une action nouvelle qui laisse en nous une trace, une forme, ou qui questionne et modifie une forme antérieure. Au dire de Pineau, «*pour qu'une expérience soit formatrice, elle doit passer par une remise en question de la personne, impliquant la globalité, et instaurer une rupture au coeur des convictions installées.*» (Courtois, Pineau, 1991, p. 348).

Une expérience formatrice apporte donc une connaissance nouvelle, un nouveau sens, mais elle provoque également un questionnement et un changement de point de vue des états antérieurs.

Mais toute expérience nouvelle n'est pas nécessairement porteuse de connaissance. K. Lewin (1951) souligne en premier que faire une expérience, ce n'est pas toujours apprendre : il existe des obstacles à qu'une expérience devienne formatrice.

Ces obstacles peuvent soit appartenir à l'individu, soit être extérieurs à lui. La théorie de champ de K. Lewin décrit les processus que l'individu peut opposer à l'acquisition de nouvelles connaissances. Il pose les notions de confrontation cognitive et de résistance. En effet, dans ma pratique (enseignement du chant et fasciathérapie), il est intéressant d'observer comment diverses personnes vivent une même nouveauté différemment, ou comment elles réagissent dans des moments distincts. La confrontation à l'inconnu provoque souvent des mécanismes de défense bloquant ou modifiant le vécu de l'expérience, ou son entendement. Pour faire face à tout ce qu'elle ne connaît pas la personne invente des stratégies, conscientes ou non, qui conditionnent l'apprentissage, ce que le courant de la formation expérientielle appelle les résistances. Pineau parle de ce qu'il appelle la *zone tampon*, constituée des habitudes et des certitudes de la personne, « ...faite des rapports habituels que l'organisme entretient avec ce qui l'entoure. » (Bois, 2007, p. 74), qui empêche l'accès au potentiel d'apprentissage.

L'un des obstacles à l'acquisition de nouvelles connaissances par l'expérience serait donc constitué par nos habitudes: habitudes motrices, sensorielles ou de pensée. Je citerai encore une fois Bois lorsqu'il parle des premières expériences du Sensible témoignées par différents sujets : « *En matière de rapport au corps et au mouvement, l'écran constitué de nos habitudes est en effet particulièrement prégnant, et la plupart du temps nous n'apprenons plus rien ...* » (Bois, 2007, p.74). Ce serait donc le savoir-faire habituel, au sens pratique mais aussi théorique du terme, tout ce que la personne a accumulé de connaissances dans le passé (son expérience!), qui devient obstacle à vivre ce qu'elle expérimente pour la première fois. Et parce qu'elle est confrontée, la personne va puiser dans ses connaissances mémorisées pour mieux résister à la nouveauté, ou pour tenter de la comprendre et de l'assimiler. Dans ce sens, généralement elle ne veut apprendre que ce qu'elle sait déjà !

Si, selon Pineau, une expérience formatrice cause nécessairement une remise en question de la personne, les résistances feront nécessairement partie du processus. Elles pourront constituer un obstacle à une expérience formatrice et devront donc être prises en compte. On les retrouve à plusieurs niveaux:

- habitudes perceptives qui limitent la réception de l'information
- attitudes face à l'apprentissage: déficit de l'attention, de la motivation ou de l'intérêt
- représentations, c'est à dire, la façon dont l'individu construit sa vision de la situation en cause; son manque d'information sur la situation
- affects ou émotions que l'expérience suscite
- valeurs et croyances de la personne

- limitations physiques ou inconforts

Si l'expérience nouvelle n'est pas nécessairement porteuse de connaissance, faire l'expérience n'est pas nécessairement la comprendre, encore moins l'intégrer. L'individu s'ouvre souvent à une nouvelle expérience, et au vécu qu'elle suscite en lui, il est intéressé, plastique, physiquement et intellectuellement capable, et touché positivement par ce qu'il vit. Pourtant il peut sembler incapable d'intégrer l'information qui en émerge, d'en percevoir le sens et l'utilité, ou de la mémoriser. Il faut donc, pour que l'apprentissage soit efficace, que la personne établisse une réflexion sur l'action, (ou même, dans l'action), pour la comprendre, pour lui accorder de la valeur, pour la faire «sienne». Cette expérience confirme-t-elle ou, au contraire, infirme-t-elle ses idées «à priori», ses représentations ? Bois nous explique ce qu'il conçoit par représentations : « *Chacun, quel qu'il soit, est porteur de représentations qui guident à son insu ses choix, ses réactions et surtout son apport au monde et à la nouveauté. Pour aider une personne à s'ouvrir à des informations nouvelles, à apprendre à nouveau de sa vie, il faut donc nécessairement l'amener à repérer ses représentations, à en prendre conscience et à les identifier précisément.* » (Bois, 2007, p.79).

Pour permettre un apprentissage par expérience, un «désapprentissage» peut être nécessaire, dans le sens d'une rupture des convictions, d'un questionnement de la logique d'action ou de pensée habituelles, ce que Bourassa, Serre et Ross (1999), appellent *unfreezing*. Ainsi que nous l'explique Giordan, «*pour apprendre, il faut une déconstruction des conceptions en place- et l'apprenant ne se laisse pas facilement déposséder de son savoir.*» (Giordan, 1998, littérature grise).

Les représentations de la personne, ses certitudes, (appries ou non), jouent donc un rôle important non seulement dans la façon dont la personne vit ou perçoit l'expérience, mais influencent aussi sa capacité à la comprendre, à la mémoriser et à l'intégrer dans sa vie. Elles conditionnent donc ses habitudes, ses attitudes, ses comportements, et donc l'accès à sa potentialité d'apprentissage. En questionnant les représentations de la personne, les zones de résistance à l'apprentissage peuvent être identifiées et souvent comprises et éliminées, par cela permettant un meilleur traitement des informations nouvelles.

Une expérience nouvelle supposant un pas vers l'inconnu, ce que l'on ne connaît pas peut sembler effrayant, ridicule, ou tout simplement inconfortable ou difficile. Dans

un apprentissage dirigé, il est donc absolument nécessaire de créer un climat de confiance et d'empathie, parfois de jeu, afin de contourner les éléments émotionnels qui peuvent bloquer ou empêcher l'expérience. Aucune expérience n'est formatrice si elle sollicite trop intensément la personne dans ses limites, physiques, perceptives, intellectuelles, émotionnelles ou existentielles.

### **2.3.2. Cadre de l'expérience : la somato-psycho-pédagogie**

La somato-psycho-pédagogie appartient au courant de la formation expérientielle des adultes, dans le sens qu'elle sollicite une expérience. Cette expérience passe par le corps et par le développement des potentialités perceptives de la personne.

Au centre de cette expérience, appelée expérience du Sensible, se trouve la perception du mouvement interne, un processus dynamique que la personne apprend à suivre à l'intérieur de soi. Le concept du Sensible pour la somato-psycho-pédagogie se distingue de celui qu'utilisent les Sciences Humaines : en effet ce terme n'est pas utilisé en tant que connaissance du monde par les cinq sens, que l'on oppose communément à la réflexion rationnelle. Ce que la somato-psycho-pédagogie appelle perception du Sensible résulte d'un type spécifique de rapport entre le sujet et son corps, une forme de présence à son intériorité. Il s'agit de la perception de soi par soi, entreprise par le biais du mouvement interne. Bois nous l'explique en détail : *«Une première différence (entre perception sensible et perception du Sensible) est qu'habituellement, la perception sensible est entrevue comme saisie du monde extérieur ou d'un objet, l'adjectif sensible désignant la qualité potentiellement présente dans ce rapport. La perception du Sensible s'inscrit, elle, dans un rapport, direct, intime et conscient, à certaines manifestations de l'intériorité corporelle. La différence est donc que dans la perception d'un objet, l'objet est déjà là, extérieur et à distance, alors que dans la perception du Sensible, il s'agit de la perception du sujet lui-même, par lui-même, le Sensible n'existant que sous ce rapport d'immédiateté et d'intimité du sujet avec lui-même.»* (Bois, Austray, 2007, p.12). Lorsqu'on parle du Sensible, il ne s'agit pas non plus d'un sensible émotionnel, ou intuition, (que l'on oppose d'habitude à l'acte volontaire et contrôlé), si cher aux pédagogies performatives.

La somato-psycho-pédagogie repose sur un entraînement perceptif. Elle est à la fois une thérapie et une pédagogie à médiation corporelle qui utilise le toucher manuel comme mode de découverte de soi à travers son corps. Peu à peu, la personne s'entraîne

à mieux se percevoir, et établit un nouveau rapport avec soi-même. À travers la perception du mouvement interne, animation interne vécue par la personne impliquée dans son expérience, la personne pénètre son intimité et devient de plus en plus capable d'accompagner en conscience le déploiement de nouvelles perceptions internes. Je propose encore une fois d'utiliser les mots du fondateur de la méthode, Danis Bois : « *L'acte de perception se répercute dans le corps par voie de résonance. Poser son attention sur ces effets déclenche des effets nouveaux, notamment l'accès à un mouvement interne autonome et indépendant de notre propre volonté. Au contact de ce mouvement, notre corps, c'est-à-dire toute la matière vivante corporelle, devient sensible. C'est alors la sensibilité de cette matière qui perçoit que l'on perçoit. Cela nous place dans l'expérience immédiate de la vie sensible qui nous habite.* » (Bois, 2006, p. 184).

Dans le temps, ce travail de développement de la perception de soi à travers la résonance corporelle présente des conséquences au niveau physique, psychique et émotionnel. Comme le précisent Bois et Austry dans leur article de la revue *Réciprocités*, « *nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière, portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme.* » (Bois, Austry, 2007, p.8, 9). De cette façon, le sujet s'implique dans l'expérience perceptive de soi, se découvre par ce nouveau rapport qu'il installe avec soi-même, et actualise par là sa potentialité : « *le Sensible est le sujet lui-même dans son devenir actualisé. ... en effet, le Sensible est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même..* » (Bois, Austry, 2007, p.11).

Cette expérience se présente d'abord comme une étrangeté perceptive, au dire de Danis Bois, ce qu'il nomme une *expérience extra quotidienne*. Cette expérience n'est pas aléatoire, elle se donne selon des conditions précises qu'il est important de préciser.

### **2.3.3. Conditions de l'expérience du Sensible**

Les conditions de tout apprentissage sont aussi importantes que les processus internes de la personne. Elles vont ainsi faciliter, ou non, l'entrée de la personne dans la zone de risque de ce qu'elle ne connaît pas. Nous avons déjà parlé de la confiance. D'autre part, si la situation n'interpelle pas la personne, l'apprentissage sera difficile.

Les motifs d'intérêt doivent être suffisants. Les buts de l'expérience et son utilisation pratique doivent être explicités. Les apprentissages peuvent être liés à des expériences passées, pour faciliter la confiance et la motivation, ou, au contraire, dans le cas de l'apprentissage par le Sensible, elles pourront s'insérer dans un cadre tout à fait nouveau, ce que Danis Bois appelle le cadre *extra quotidien*.

Pour Danis Bois, pour que l'expérience soit formatrice elle nécessite la présence de conditions extraquotidiennes, c'est-à-dire inhabituelles et susceptibles de provoquer un état supérieur d'attention chez l'individu. Par cela, l'absorption de l'information s'améliore: «*Les conditions extraquotidiennes servent à produire des perceptions inédites (...) l'expérience intérieure résultant de ce nouveau rapport devient une motivation en soi, un intérêt va se dessiner (...) ces perceptions (...) demandent une attention et une intention particulières...*» (Bois, 2007, p.75).

Dans ce cas de figure, la personne apprend donc par la nouveauté. Certains courants affirment que toute expérience suffit en soi-même à une forme d'apprentissage. Danis Bois s'oppose à cette position et souligne un des obstacles qui peut entraver une expérience et empêcher qu'elle devienne formatrice : le manque d'information : «*Une personne peut être aidée si l'on veut qu'elle découvre davantage que ce qu'elle découvrirait toute seule.*» (Bois, 2007, p.78). En effet on apprend de sa propre expérience mais également de celle d'autrui, qu'elle soit théorique ou pratique. Souvent un manque d'information est à l'origine de la difficulté d'une personne à vivre une expérience, ou à en capter son sens. La potentialité en soi n'est pas toujours suffisante pour que la personne progresse de façon spontanée, et surtout qu'elle puisse utiliser, comprendre et transformer en actions les informations issues de son expérience. C'est pour cela que dans sa méthodologie, la somato-psychopédagogie propose ce qu'elle appelle la *directivité informative*. Dans sa thèse, *Le Sensible et le changement des représentations*, Danis Bois relève son rôle dans le développement perceptif de la personne et dans la transformation des représentations. (Bois, 2007).

La directivité informative préconise la nécessité de fournir à la personne, ce que Danis Bois appelle, *l'information manquante*, celle qui lui permettra peut-être de changer de point de vue, de stratégie d'action, sans pour cela lui voler le goût de l'expérience dans sa nouveauté. Cette voie de passage s'adresse aux différents obstacles

internes qui empêchent qu'une expérience soit formatrice : «*L'étudiant est chronologiquement amené à dépasser ses habitudes perceptives, puis ses habitudes motrices, et enfin ses représentations conceptuelles.*» (Bois, 2007, p.76). L'accès à l'information avant, pendant, ou après l'expérience, peut donc orienter l'attention de la personne pendant l'apprentissage, définir ses objectifs, aider à la réflexion et à la prise de sens, aussi bien qu'à l'intégration postérieure des acquis. De cette façon, apprentissage théorique et pratique se donnent la main, s'interpellent et s'alimentent mutuellement.

#### **2.3.4. Description de l'expérience du Sensible (contours)**

L'expérience du Sensible correspond, comme nous l'avons vu plus haut, à l'expérience faite par le sujet autour de la perception du mouvement interne. Le mouvement interne est une mouvance ressentie dans l'intérieur du corps, que la personne apprend peu à peu à reconnaître et à suivre. L'expérience du Sensible naissant d'une rencontre avec le corps et avec les perceptions internes, la relation au corps apparaît donc comme centrale, c'est pour cela que l'on parlera d'une expérience à médiation corporelle. Lorsque nous utilisons le terme *Le Sensible*, nous voulons signifier l'aptitude à percevoir soi et le monde à partir de la relation au mouvement interne dans le corps. Les divers travaux de recherche du CERAP ont mis en lumière l'éducabilité de cette aptitude : « *Progressivement, le ressenti corporel et psychique s'enrichit et le corps devient un lieu de rencontre avec soi à travers les perceptions internes* » (Humpich. Lefloch-Humpich, 2008, p.92).

L'expérience du Sensible, outil thérapeutique de la somato-psychopédagogie, se base sur un protocole d'accès codifié que l'on peut reproduire. La somato-psychopédagogie utilise à cette fin trois différents protocoles : la thérapie manuelle, la thérapie gestuelle et l'introspection, que je décrirai en détail dans le cadre pratique.

La mise en place de ce cadre d'expérience spécifique offre à la personne les conditions d'accès à la perception du mouvement interne. Ces conditions diffèrent des situations connues dans notre quotidien, c'est pour cela que l'on parlera de conditions extraquotidiennes. En effet, cette rencontre du mouvement interne dans le corps dépend d'un niveau d'attention à soi et de disponibilité dans le silence, susceptible de créer un degré supérieur de présence à soi. Cette nécessité d'établir un rapport privilégié avec

soi-même, D. Bois nous l'explique : «*Le Sensible se construit sur le mode du rapport : ce rapport est défini par la présence. Présence à soi, à soi au monde, et à soi dans l'action. C'est un rapport qualitatif et subjectif.*» (Bois, 2008. Littérature grise).

Le somato-psychopédagogue oriente son patient vers cette attention à soi à travers la nouveauté de ce qu'il ressent, par une sollicitation perceptive puis cognitive. Peu à peu, il se rendra capable de lui-même d'accéder au mouvement interne et de reproduire son expérience à volonté. Ainsi que nous le dit Florenson : «*C'est par un enrichissement perceptif et des expériences de paroxysme perceptif que la personne « s'éduque », avec l'aide du thérapeute, à saisir l'expérience du Sensible. Percevoir le mouvement interne devient donc un acte du sujet lui-même. C'est dans un effort qu'il s'applique à lui-même durant l'acte de perception que le phénomène apparaît.*» (Florenson, 2010, p. 66).

L'expérience du Sensible se donne à vivre par étapes. Danis Bois identifie dans sa thèse les sensations fondatrices décrites par les patients : *chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment d'exister*. Ces contenus de vécus au niveau physique sont accompagnés par ce qu'il appelle les manières d'être, à soi et au monde : en effet, on retrouve également dans les divers témoignages les termes *confiance, sécurité, implication, intimité, unité, solidité, plénitude, singularité, autonomie, adaptabilité*.

Danis Bois nomma l'ensemble de cette expérience *la spirale processuelle du Sensible*.

### **2.3.5. Impacts de l'expérience du Sensible sur la personne : curatifs, formatifs.**

La personne qui fait appel à la somato-psychopédagogie cherche d'abord un appui pour une douleur physique ou un mal-être psychique, ou pour faire face à des situations de stress ou de grands bouleversements dans sa vie. Après une séance de thérapie manuelle, le patient rencontre en premier lieu un relâchement et de nouvelles sensations dans son corps: cette ondulation dans la matière lui apporte un état de paix et de soulagement. Les jours qui suivent, la personne rapporte un retour à un état de vitalité et une diminution des états anxieux et une restauration d'un climat interne de confiance.

Avec le temps, ses perceptions s'aiguisent et elle établit avec son corps et avec soi-même un nouveau rapport. Le mouvement interne devient quelque chose qu'elle

apprend à rencontrer de soi-même et de façon renouvelée. Elle choisit d'apprendre quelques exercices de gymnastique sensorielle, et de les répéter à la maison ou dans son local de travail. Elle apprend peu à peu à soutenir son attention sur ses perceptions internes, à accompagner son expérience corporelle, et à comprendre cette expérience. Danis Bois parle *d'apprendre de son corps* : en effet, cette relation que la personne établit avec soi-même à travers la perception du mouvement interne lui apporte des informations au delà de sa sphère réflexive ou émotionnelle sur lesquelles elle pourra réfléchir.

Par la somato-psychopédagogie, nous sommes passés du côté curatif au versant formatif. Non seulement on vit des expériences mais on fait l'expérience de soi. Faire l'expérience de soi-même, qu'est ce que c'est? Par le travail perceptif, la personne avance aussi dans sa cognition: elle pose son attention, elle observe, elle écoute, elle prend conscience, elle établit des liens, puis elle questionne, compare, entre en rupture avec des modes anciens de fonctionnement, tire des significations et enfin établit des projets d'action. Elle travaille la réception de l'information, la reconnaît, la traite, et l'intègre à sa vision du monde pour pouvoir l'utiliser et la transformer. Ainsi que nous l'explique Large : « *La somato-psychopédagogie a comme projet, au-delà de soigner le corps, celle de proposer un enrichissement perceptif et d'éduquer la personne à apprendre de son corps à partir de son expérience en relation avec son corps sensible. Son ambition principale est d'accompagner la personne en devenir en lui apprenant à réfléchir à partir de son expérience corporelle sensible, à dégager du sens sur sa vie et à se laisser transformer par son nouveau vécu expérientiel.* » (Large, 2007, p.14).

L'expérience du Sensible doit donc être porteuse de sens. La personne apprend à comparer son état actuel avec son état antérieur, ce que Bois nomme la *connaissance par contraste*, que nous allons reprendre dans le cadre méthodologique et qu'il explique de la façon suivante : « *Tout nouvel état corporel lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur. L'étudiant qui fait l'expérience du Sensible se découvre soudainement comme ayant été jusque là non existant, dans cette forme spécifique d'exister au contact du Sensible* » (Bois, 2007, p. 344).

Un espace de parole est offert à la personne en traitement, pour lui permettre de décrire puis expliciter son expérience et déployer une réflexion autour de son vécu, ou souvent, un travail écrit du type de journal de bord sera sollicité. En améliorant son

rapport au corps et son identité corporelle, son attention, sa motivation, sa confiance en son vécu et son habileté à tirer un sens de ce qu'elle vit, la personne s'ouvre à la formation expérientielle de chaque jour, et peu à peu avance vers ce qu'on appelle la formation existentielle: «*La formation existentielle... devrait contribuer à la reconstruction des identités des personnes, et à favoriser à la fois la prise de conscience de leur trajectoire de vie et l'accompagnement de leurs projets existentiels.*» (Bois, 2007, p.69).

Plusieurs auteurs ont décrit en détail l'expérience du Sensible. Le lecteur pourra en l'occurrence consulter leurs ouvrages dans la littérature du CERAP. (Bois 2006, Berger 2007, entre autres.)

### **2.3.6. Le Sensible et le déploiement des potentialités**

Nous avons vu plus haut, les chanteurs luttent avec la fatigue physique, la tension musculaire, des inconforts dans leur instrument, la peur, le manque de confiance, les fluctuations de l'attention, etc. Je me suis proposée d'étudier les apports de cette approche face à leurs difficultés spécifiques, en tant qu'aide à la construction de leur voix physique ainsi qu'à leurs capacités de performeurs et à leur évolution personnelle. Il serait donc intéressant d'étudier ce que la littérature du Sensible établit dans les différents points qui touchent de près le développement des potentialités du chanteur énoncées précédemment.

Je présenterai donc *l'Accordage somato-psychique*, efficace dans la gestion de l'effort, la compréhension et le soulagement des tensions installées par le stress, puis le versant formatif de cette méthode, dans ce qu'elle peut bénéficier le parcours du chanteur. J'introduirai dans ce but le développement de la relation au corps, des perceptions et de la présence à soi, ainsi que les concepts d'*Attentionnalité*, *Corps Sensible*, *Pensée Sensible*, *Verticalité*, *Authenticité*, *Confiance Immanente*, et *Sentiment d'Existence*.

- **Effets curatifs: l'Accordage Somato-psychique**

Dans la plupart des cas, placé dans une situation où il sent son instrument lui échapper, le chanteur recherche un soulagement rapide à des situations de stress, ou à des situations qui lui font peur, par leur part de responsabilité ou de surmenage. Il approchera le somato-psychopédagogue d'abord en quête d'une rééquilibration de ses

fonctions vocales. Il recherchera un relâchement musculaire, tentera de gérer des inflammations dues au surmenage ou à la maladie, ou tout simplement demandera à optimiser sa forme physique et émotionnelle afin de faire face à une étape professionnelle particulièrement éprouvante.

L'accompagnement manuel est en général le premier abordage choisi pour établir ce que D. Bois nomme l'accordage somato-psychique : il aura pour objectif d'installer une circulation du mouvement interne au sein de la matière, en stimulant la conscience de la personne pour qu'elle participe activement à son processus. Au cours de la séance, avec le relâchement physique, les pensées et l'attention se tournent vers l'intériorité avec un apaisement profond. Comme le décrit Berger, « *elle (la pensée) se pose au fur et à mesure que le corps se dépose, les deux se retrouvant dans une sorte de communion dont le point commun est la présence à soi : une présence à soi à la fois physique et psychique, dans laquelle les états du corps et les états mentaux ont la même place, la même importance, sans prédominance de l'un sur l'autre, en équilibre.* » (Berger, 2007, p.54). Avec cet apaisement de la sphère physique et psychique, s'installe un bien-être accompagné souvent d'une clarté de la pensée. La personne peut ensuite choisir de retrouver cet état interne de façon autonome par des exercices simples de thérapie gestuelle ou d'introspection.

Les effets bénéfiques de la somato-psychopédagogie sur le stress ont également été étudiés en détail par A. Noël dans son étude *Le stress et l'appel du corps*, (2001) que j'engagerai le lecteur à consulter.

- **L'Attentionnalité**

L'attention est le premier des instruments internes que la somato-psychopédagogie cherche à développer chez la personne. Peu à peu, celle-ci s'entraîne à mieux voir, mieux entendre et surtout mieux percevoir son corps et ce qui se passe à l'intérieur de soi. Elle se rend compte que jusqu'alors elle percevait beaucoup moins, elle rencontre des lieux inconnus dans la profondeur de son corps, ou des *imperçus*. Ce travail perceptif dépend surtout du travail attentionnel. En effet c'est par son attention soutenue que les phénomènes corporels lui apparaissent à la conscience de façon plus évidente.

La saisie attentionnelle est facilitée par les conditions extraquotidiennes de l'expérience : l'immobilité, le silence (dans le cas de la thérapie manuelle ou de l'introspection), le suivi du geste lent dans la thérapie gestuelle, les yeux fermés pour

mieux se percevoir, et dans certains moments, le guidage verbal qui vient aider la personne à rester au plus près de son ressenti. Ce guidage qui invite la personne à *poser votre attention sur*, oriente la personne dans ses perceptions. Encore une fois nous retrouvons ici le concept de directivité informative de D. Bois.

Peu à peu la personne apprendra également à sentir la globalité de son corps et percevoir différents points de son corps en même temps et en mouvement. La présence du mouvement interne dans le corps devient par moments si forte et si évidente que la personne n'aura plus à faire aucun effort d'attention, comme son attention s'était élargie et autonomisée. Cette forme d'attention, Bois l'appelle **attentionnalité** : «*Entrer dans cette relation de globalité avec le mouvement lui fait découvrir que celui-ci est lui-même porteur d'une attention particulière ; il se rend compte que ce n'est plus lui qui pose son attention sur le mouvement, mais que c'est le mouvement lui-même qui le guide et qui l'entraîne à la découverte de lui-même.* (Bois, 2006, p.123).

L'attentionnalité est donc une attitude perceptive non dirigée : on laisse venir l'information, d'une façon réceptive. Elle est essentielle dans la construction d'une nouvelle relation au corps et dans le développement perceptif.

- **Le développement de la relation au corps : le Corps Sensible**

Le chanteur, nous l'avons vu, travaille à partir de son corps. La construction de son instrument dépend de longues heures de pratique physique et d'efforts soutenus. La somato-psychopédagogie invite le performer à abandonner la relation mécanique et instrumentale avec son corps et à découvrir une nouvelle dimension d'un corps éprouvé, lieu d'identité et d'apprentissage.

Dans sa thèse, Danis Bois répertorie toute une gamme de statuts successifs définissant les différents rapports au corps selon le niveau perceptif du sujet, depuis *j'ai un corps*, vers *je vis mon corps*, puis *j'habite mon corps* pour aboutir enfin à *je suis mon corps*.

L'expression *j'ai un corps* révèle un corps utilitaire, un corps –machine, un corps objet soumis à la volonté de la personne : «*Dans ce cas de figure, le rapport au corps définit en réalité une absence de rapport car le « propriétaire » ne recrute à son égard aucun effort perceptif et ne sollicite envers lui qu'une attention de faible niveau.*» (Bois, 2007, p 57).

*Je vis mon corps* présuppose déjà un ressenti, la reconnaissance d'un plaisir, d'une douleur, une dimension perceptive, qu'elle soit au niveau des tensions ou au contraire d'un bien-être.

L'expression *j'habite mon corps* révèle que, pour la personne, le corps a pris le statut de sujet : il est devenu lieu d'expression de soi à travers le ressenti. La perception est déjà plus élaborée.

Ainsi, à travers le guidage de la somato-psychopédagogie, la personne évolue d'un corps objet quotidien vers un corps sujet. Un corps sujet est un lieu identitaire ; la personne s'identifie à son corps à travers son vécu corporel et cesse d'établir des rapports extérieurs de force avec celui-ci. Ainsi que nous l'explique Duprat : « *Dans notre approche, la notion de « corps sujet » emporte avec elle celle d'une personne qui perçoit son corps comme une partie intégrante d'elle-même. Cette personne devient donc le sujet de sa relation à son corps. La notion de sujet convoque une notion de rapport. Il n'y a plus un rapport erroné, extérieur, représenté,...mais un rapport de vécu, de perception. Le sujet habite son corps.* » (Duprat, 2008, p.59).

Donc nous passons d'un corps objet à un corps sujet, puis à un *Corps Sensible*. Qu'est ce que le corps sensible ?

Lorsque nous parlons de corps sensible, il s'agit du corps dans lequel résonne toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Ce corps renvoie l'expérience à la personne qui, à travers lui, accède à des informations jusqu'alors imperçues ou inconnues d'elle. Ce corps est capable, au dire de Berger, « *par des voies dépassant les outils quotidiens de l'attention à soi, de dévoiler des facettes de l'expérience inapprochables par le retour purement réflexif : subtilités, nuances, états, significations, que l'on ne peut rejoindre que par un rapport perceptif intime avec cette subjectivité corporelle, et qui pourront ensuite nourrir les représentations de significations et de valeurs renouvelées.* » (Berger, 2005, p. 52).

Ce n'est donc que lorsque la personne affirme « *Je suis mon corps* » qu'elle accède à une **totalité corps- esprit**. Le corps sujet est devenu corps sensible. Dans ce cas de figure, les oppositions traditionnelles corps-esprit, ou pensée-émotion cessent d'avoir un sens. « *Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation e leurs contours.* » (Berger, 2005, p. 60).

L'expression « *J'apprends de mon corps* » révèle que la personne entrevoit ce corps sensible en tant que lieu d'apprentissage, et son rapport avec lui en tant que véhicule de formation de soi. Aprea souligne cette importance dans le travail du performer dans sa thèse de Master, *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*: «*C'est la dimension perceptible qui peut amener le performer à dépasser la relation mécanique, instrumentale, avec son corps – corps objet – et à découvrir la dimension du corps éprouvé, du corps sensible, lieu d'identité et d'apprentissage.*». (Aprea, 2007, p. 52).

- **Globalité corps–psychisme ; la Pensée Sensible**

L'expérience du Sensible ne se limite donc pas à la sensation vécue et perçue mais s'ouvre à une forme de pensée qui n'emprunte pas les voies réflexives habituelles. Face aux problématiques de l'opposition corps/ pensée ou émotion/réflexion présentes dans les différentes pédagogies vocales, et après avoir introduit la directivité informative et le corps sensible, il me semble à présent important d'aborder le concept de la *Pensée Sensible*.

Percevoir dans la matière du corps rapporte une information, un enseignement, une signification, un sens qui se donne, ce que Danis Bois appelle la *connaissance immanente*, une forme de pensée sensible. Cette nature de pensée n'a pas été antérieurement réfléchi par la personne et elle n'est pas nécessairement opposée à l'acte de sentir. Elle apparaît comme une *donation de sens au cœur de l'expérience corporelle*. Je citerai encore Bois «*...la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense*». (Bois, 2007, p.36).

P. Large nous l'explique de façon plus détaillée : *Pour la somato-psycho-pédagogie cela va même au-delà de la cohabitation corps-esprit ou sensation-pensée, il est un lieu dans le corps où existe un entrelacement des pensées et des sensations. Ce chiasme est même devenu le slogan de la méthode nommé par Jacques Hillion: "le savoir du corps et le mouvement des idées"* (Large, 2007, p.25).

- **Le développement des perceptions**

D. Bois aborde le performer en tant que personne. « *Derrière l'artiste il y a l'homme* » dit-il. En travaillant le rapport de l'homme avec soi-même et avec sa vie en général, la somato-psycho-pédagogie invite l'artiste à poser sur sa formation un regard différent. Le travail de développement des perceptions, particulier à la pédagogie du

Sensible, est décrit par C. Courraud, dans son livre «Attention et Performance» que j'invite le lecteur à parcourir s'il veut entrer dans un plus grand détail: «*La méthodologie d'entraînement perceptif que nous proposons...considère que pour développer le rapport senti avec le geste il faut créer un cadre d'observation dans lequel le ressenti est amené a son paroxysme...*» (Courraud, 2002, p.22).

Pour le performer (comme pour l'athlète), cet enrichissement perceptif constitue une base sur lequel il peut s'appuyer dans l'exploration de son art. En travaillant son rapport à soi dans l'immédiateté, le performer perfectionne son instrument d'expression. Aprea nous définit la proposition de la somato-psycho-pédagogie appliquée à l'artiste performer: «*La psychopédagogie perceptive agit sur l'enrichissement perceptif de la relation au corps et au mouvement. En fait, selon Danis Bois, c'est seulement par une implication perceptive intense, inhabituelle, que la personne peut découvrir l'opportunité d'un renouvellement de la relation à soi et aux autres. Par l'enrichissement de son potentiel perceptif, la personne peut accéder à la dimension créatrice de l'expérience immédiate*» (Aprea, 2007, p. 48).

- **La Verticalité**

Je retrouve dans le travail de la somato-psycho-pédagogue L. Souriant, *La verticalité du chanteur*, une autre réponse aux problématiques que le chanteur affronte dans son quotidien. La notion de *verticalité*, à l'opposé de la notion de posture, s'organise de l'intérieur à partir des perceptions internes de la personne. Le chanteur apprend à sentir son instrument du dedans pendant l'acte chanté, réalignant ainsi les structures responsables et optimisant leur fonctionnement: «*La verticalité paraît être préalable à l'exercice de la voix...la question de verticalité dépasse largement celle de la posture...elle est n'est pas seulement appréciée comme un axe de référence extérieur à la personne mais aussi comme un espace intérieur du sujet conscient en relation avec le monde...la verticalité subjective reste liée à la perception et au ressenti que chacun peut en avoir.*» (Souriant, 2002, p.22).

- **La présence à soi**

Par ailleurs, ce qu'on appelle la *présence*, sorte de magnétisme qui semble attirer le regard du spectateur et enrichir la communication, est en effet susceptible d'être construite. Qu'est ce que la présence sur scène ? Dans mon entendement, ce mot signifie la faculté que possède une personne d'être présente, de vivre dans son présent

de façon intense, complète, authentique. Pour être pleinement présent à l'autre, ou à son public, l'artiste, ou le chanteur, devra en premier lieu travailler sa présence à soi. Pour toucher l'autre, il faut se laisser toucher soi-même. J'opposerais ici, à une vision dans laquelle l'expression authentique du performer apparaît liée uniquement à la composante émotionnelle de l'individu, ou à son exploration autobiographique, la pratique du Sensible par laquelle la personne accède à une profondeur de soi par le développement perceptif. Pour cela, elle propose des conditions particulières que Danis Bois appela le *paroxysme perceptif*, pour «développer une conscience qui ne contrôle pas le corps mais se laisse imprégner des perceptions qui viennent de lui.» (Leão, 2003 p.50).

- **Créativité et Authenticité**

Le développement perceptif semble bénéficier les artistes performers dans leur évolution. Le travail du Sensible va à la rencontre de la chair du corps et par cela la personne retrouve la possibilité d'une rencontre entre impulsion expressive et conscience dans l'immédiateté, susceptible de se révéler dans une expression authentique. Le travail de la perception serait, selon Leão, une avenue idéale d'accès à *l'organicité*, (en reprenant le terme de Grotowski), ce que cet auteur définit de la façon suivante: « *l'organicité est un potentiel qui englobe à la fois l'être pensant, l'être percevant et l'être actuant et qui s'actualise dans l'écoulement continu du présent.*». (Leão, 2003, p. 210). Danis Bois et la somato-psychopédagogie proposent au performer une avenue vers la redécouverte d'un potentiel organique commun à tous. Nous retrouvons dans cette approche le chiasme entre le corps, la pensée et l'expressivité affective et créative.

Je préfère encore une fois citer les mots par lesquels l'auteur nous expose sa pensée : « *Lorsque je suspends ainsi ma réflexion et que je tourne toute mon attention dans mon intériorité mouvante, je sens que dans le lieu où ma conscience s'exerce, s'engage tout un processus de réciprocité entre l'observateur et l'observé... C'est par cette nature que se délivre le processus de créativité, l'élan de l'émergence, la transmutation d'une tonalité corporelle en une pensée intelligible pour celui qui la capte. ...Au contact de cette expérience de création, le senti et le pensé s'entrelacent sans qu'il y ait de prédominance de l'un sur l'autre*» (Bois 2007, p.36).

- **La Confiance Immanente**

Nous l'avons vu, le chanteur souffre directement dans son corps et dans sa voix de la perte de confiance. La perte de confiance n'est pas seulement un phénomène mental : l'angoisse psychique présente des composantes corporelles que nous avons détaillées précédemment. Le versant curatif de la somato-psychopédagogie, la thérapie manuelle ou fasciathérapie, propose un soulagement des phénomènes liés au stress ou à la peur. De plus, en modifiant la santé perceptuelle, le travail du rapport au corps possède une incidence réelle sur vécu perceptif. Certains travaux du CERAP mettent en évidence ce que Danis Bois nomme la *confiance immanente* : la rencontre d'une force psychique réelle à l'intérieur de la matière quand on entre en contact avec soi-même. La dissertation de G. Bothuyne sur *La confiance immanente sur l'épreuve du cancer* décrit cette expérience : «*Je reconnais alors le mouvement interne comme un principe de force, de renouvellement. Ceci fait apparaître le choix et la nécessité de lui faire confiance, confiance en ce lieu, confiance dans son intention, son orientation, confiance dans sa relation au Sensible pour rencontrer ensuite cette confiance immanente.* (Bothuyne, 2010, p.94).

Le mouvement interne, en tant que force d'autorégulation de la personne, suscite une puissance de vie perçue dans le corps qui fait naître une confiance en tant qu'éprouvé tangible, bien différente de l'acte de foi.

- **Processus de transformation et Sentiment d'Existence**

La somato-psychopédagogie considère que la vie est un processus d'apprentissage constant.

La personne est invitée à vivre une l'expérience corporelle interne, à éprouver les effets de son vécu, à l'explicitier et à y réfléchir. Avec l'évolution de ses capacités perceptives, elle sent son corps se modifier, et déployer ses potentialités adaptatives et compréhensives. Elle accède à des moments de donnée de sens, apprend à y faire confiance car elle a mémorisé les sensations de bien-être qui l'accompagnent et sait comment y revenir. La force de cette expérience véhicule un apprentissage qu'elle peut choisir d'appliquer à sa vie, sa profession, sa relation à soi et à l'autre. Ainsi, Danis Bois parle d'un processus de transformation par la rencontre du Sensible. (Bois 2007).

De plus, la personne découvre en soi, d'abord avec surprise, un bien-être et un état de confiance qui la connectent à l'autre et souvent à un fort sentiment d'existence. Les témoignages recueillis ( Bois 2007) touchent des descriptions d'extase chère aux

mystiques, ou à la transcendance des philosophes : une paix, une sécurité, une sensation d'amour, une harmonie de la vie avec la vie. Je citerai pour finir Lefloch-Humpich dans sa description de l'expérience du Sensible : « *Pour beaucoup de personnes, il est juste de qualifier cette découverte de véritable "rencontre au cœur de soi"... La personne entre alors dans un contact émouvant avec une profondeur inédite d'elle-même et fait l'expérience d'un fort sentiment d'existence. En effet encore plus inédit, la relation au mouvement interne ouvre également sur un sentiment d'appartenance à plus grand que soi.* (Lefloch-Humpich, 2008. P.44).

Je joindrai les paroles de Damasio, qui, n'étant pas un chercheur du Sensible, rejoint peut-être la pensée des somato-psychopédagogues : « *Associo a noção de espiritual a uma experiencia intensa de harmonia, à ideia que o organismo está funcionar com a maior perfeição possível.* » (Damasio, 2003, p.317).<sup>29</sup>

## **Conclusion**

La somato-psychopédagogie propose donc une avenue vers la présence à soi, à l'autre et au monde : une forme d'attention perceptive qui enrichit le rapport au corps et à la réalité. La présente recherche cherchera à établir ses apports sur le vécu du chanteur lyrique en quête de sa voix individuelle, de sa présence sur scène, de sa communication authentique, ainsi que sur sa relation à soi et à la confiance. J'espère également, à travers la compréhension des expériences recueillies, pouvoir apporter un peu de lumière aux questions polémiques des perceptions du chanteur et du rapport au corps et à la pensée.

---

<sup>29</sup> « *J'associe la notion de spiritualité à une expérience intense d'harmonie, à l'idée que l'organisme fonctionne avec la plus grande perfection possible.* »

## **CHAPITRE 3 :**

### **CADRE PRATIQUE**

---

Après avoir cerné la recherche du point de vue théorique, il convient de présenter les modalités pratiques. J'ai introduit sommairement la thérapie manuelle, gestuelle et l'introspection surtout pour présenter leurs apports dans les différentes problématiques discutées. Nous avons vu dans quelles conditions se donne l'expérience du Sensible, mais, à présent, je me propose de décrire un peu plus en détail les différents outils de la somato-psychopédagogie. Ceux-ci possèdent une application dans le champ de la santé (versant curatif), mais présentent également un pôle éducatif en tant que chemin existentiel de formation de soi.

#### **3.1. LES INSTRUMENTS DE LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE**

---

- **Introduction**

Quels ont été les choix et les stratégies qui ont dicté ma pratique pour alimenter ma recherche sur le développement des potentialités vocales et humaines du chanteur lyrique ? Comme nous l'avons vu dans mes pertinences, ma vie professionnelle a été orientée vers des disciplines pédagogiques qui placent le corps au centre du processus d'apprentissage et où la vie affective et émotionnelle est prise en considération. J'ai découvert la somato-psychopédagogie à un moment important de ma vie professionnelle, mais aussi existentielle.

La somato-psychopédagogie est une discipline émergente dont l'originalité se situe dans l'accompagnement de la personne dans son rapport particulier à l'expérience sensible du corps, expérience éminemment subjective qui amène à percevoir de nouvelles

potentialités. *Être touché* depuis sa fibre sensible enrichit le rapport au corps ouvrant ainsi de nouvelles perspectives pour le chanteur lyrique.

J'ai souhaité ici présenter sommairement les quatre instruments pratiques de la somato-psychopédagogie, ce qui permettra au lecteur d'accéder aux enjeux des différentes découvertes des potentialités endormies ou inédites pour le chanteur jusqu'à la rencontre avec l'expérience du Sensible. De nombreuses recherches ont été effectuées sur la pertinence des instruments pratiques de la somato-psychopédagogie, sur la santé physique, psychique et existentielle et je renvoie le lecteur aux ouvrages et recherches traitant de cette discipline.<sup>30</sup>

- **La thérapie manuelle**

La fasciathérapie, versant manuel de la somato-psychopédagogie, doit son nom aux fascias qui enveloppent tous les éléments (os, muscles, organes...) de la périphérie à la profondeur. Les fascias sont reliés les uns aux autres ; ils fonctionnent comme une unité qui englobe le corps.

Cette méthode repose sur un toucher spécial, qui n'est ni un massage, ni une manipulation, ni du magnétisme, ni une imposition de mains. Ce toucher utilise uniquement la force interne du corps, et suit un rythme particulier présent dans les tissus, nommé le **mouvement interne**. Nous avons déjà présenté le mouvement interne précédemment. Il importe pourtant de friser que ce rythme est autonome dans le corps, c'est-à-dire qu'il est indépendant de la volonté de la personne. Cette mouvance de la matière nécessite une forme d'expertise pour être perçue : le thérapeute s'entraîne à poser son attention et à suivre les différentes composantes de ce mouvement, qui, comme tout mouvement, possède une orientation, une vitesse (lente), une amplitude et une rythmicité. Le thérapeute développe également un toucher particulier, appelé le *toucher relationnel* : il apprend à impliquer la personne et à la guider dans une expérience inhabituelle. Je joins la description de D.Bois : « *À la limite entre visible et invisible, entre objectif et subjectif, entre palpable et impalpable, la dynamique de nos tissus est extrêmement riche et se dévoile au praticien dès que celui-ci mobilise des ressources attentionnelles spécifiques,*

---

<sup>30</sup> Pour plus d'informations consulter les ouvrages majeurs suivants :

- Bois D. (2006). *Le Moi Renouvelé*. Paris : Éditions Point d'Appui. (livre traduit en portugais : Bois D. (2008) *Eu Renovado*. Brésil : Edições Idéia e letra)
- Berger E. (2007). *La somato-psychopédagogie*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Bois D. Josso M.-C., Humpich M. (Orgs.) (2008). *O Sujeito sensível é renovação do eu, as contribuições da Fasciaterapia e da somato-psicopedagogia*. Centre universitaire de São Camilo du Brésil: Edições Paulus (livre traduit en français : Bois D. Josso M.-C., Humpich M. (Orgs.). (2009). *Sujet Sensible et Renouveau du Moi*. Paris : Éditions Point d'Appui.)

*se donnant les moyens d'un accroissement de sa compétence perceptive».* (Bois, 2007, p. 105).

Le thérapeute effectue dans un premier temps un bilan de la mouvance interne pour répertorier des zones d'immobilité ou des restrictions du mouvement, puis tente de rétablir une homogénéité et une globalité dans le corps de son patient.

Il cherchera ensuite à obtenir l'accordage somato-psychique présenté plus haut, qui correspond, comme on l'a vu, à une équilibration de la sphère physique et psychique. Le patient prend conscience de son corps, et peu à peu rencontre cette mouvance à l'intérieur de lui ; il se sent écouté et pris en compte dans ce qu'il est. Bois nous décrit sa pratique : « *Doucement guidé par les consignes verbales du praticien qui lui décrit les subtilités de l'architecture de sa corporalité, le sujet découvre avec étonnement des détails de lui-même inconnus jusqu'alors, qui sont autant de morceaux dispersés qui se rassemblent pour donner corps à son sentiment d'exister.* » (Bois, 2007, p. 107).

Nous avons précédemment énoncé les expériences du Sensible, c'est-à-dire ce que le patient ressent sur la table en présence de ce mouvement interne : chaleur, profondeur, globalité, présence, sentiment d'existence, ce que D. Bois nomma la *spirale processuelle du Sensible*.

La fasciathérapie fut à l'origine utilisée pour soulager une souffrance physique (liée à des compressions nerveuses, à des contractions myofasciales ou à d'autres lésions), puis adaptée au traitement de troubles somatoformes, c'est-à-dire à des troubles physiques liés à des phénomènes émotionnels ou de stress. La recherche entreprise par Danis Bois et son équipe mit en évidence que, s'il existe une variation dans le vécu des patients quant aux perceptions de ce mouvement interne, celles-ci sont éducatives. Ces chercheurs observèrent également que l'éducation de la perception entraînait, comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, une transformation de la personne. Ceci donna naissance au pôle éducatif de la méthode, qui utilise le rapport au mouvement interne en tant que potentiel d'autoorganisation; son but est d'apprendre à la personne à mieux se percevoir et à l'accompagner dans sa transformation, dans sa dimension physique, psychique et émotionnelle. Cette discipline fut plus tard appelée somato-psycho-pédagogie.

- **La thérapie gestuelle**

La deuxième étape de la pédagogie du Sensible, ou thérapie gestuelle (appelée dans un temps gymnastique sensorielle), intervient pour interpeller le sujet qui vit

l'expérience du Sensible et lui ouvrir une voie d'autonomie. En effet, si avec la thérapie manuelle, les patients rapportent des expériences de plaisir, de bien-être ou des états contemplatifs, leur mise en action est toujours nécessaire à partir d'un certain point. Le but de la thérapie gestuelle est de rendre visible à l'extérieur ce qui est perceptible à l'intérieur, c'est-à-dire, d'enseigner la personne à se mouvoir extérieurement en reproduisant les trajets du mouvement interne. Mettant de côté ses habitudes motrices, l'apprenant entreprend de bouger de façon très lente pour pouvoir percevoir toutes les nuances de son mouvement. Comme nous l'explique Bois : « *Bouger pour se ressentir, bouger pour s'apercevoir, bouger pour apprendre de son mouvement.* » (Bois, 2007, p. 108).

Ainsi, la personne évoluera en partant de mouvements très simples de ses extrémités ou du tronc, jusqu'à parfaire des mouvements plus complexes qui déjà demandent un degré de coordination majeur. Les mouvements s'effectuent à une vitesse lente et de façon relâchée, pour permettre au sujet de ressentir son corps (d'où le nom originel de gymnastique sensorielle) et de s'approprier les détails de son mouvement. De cette façon, il peut établir un nouveau rapport avec son corps en action, basé sur le ressenti et non plus sur l'effort musculaire ou articulaire.

Les effets de cette pratique sont similaires à ceux d'une séance d'accompagnement manuel, sauf que dans ce cas-ci, la personne est autonome dans l'installation de ces états et peut les reproduire à volonté.

Ces conditions d'expérimentation permettent à la personne de construire un nouveau rapport à son mouvement. De plus, s'autonomisant, elle pourra rencontrer d'elle-même de nouvelles potentialités et entreprendre ainsi une mise en action de sa vie.

- **L'introspection sensorielle**

Lorsque le somato-psychopédagogue propose à un patient ou à un groupe un exercice d'introspection sensorielle, il vise à établir également des conditions pour que la personne accède toute seule à la perception de son mouvement interne, mais cette fois-ci en immobilité. La personne est invitée à rester immobile et en silence, et à observer autant son état physiologique interne que son état mental. Il s'agit d'une méthode d'intériorisation qui propose un entraînement à mieux sentir les rythmes inhérents du corps, ainsi qu'à recevoir en soi des informations diverses de la sphère psychique. Cette pratique diffère d'un état réflexif : l'emphase est mise sur l'observation des ressentis corporels. La personne est assise en silence, mais elle peut également être guidée par la

parole du praticien qui oriente son attention vers son intériorité, qu'elle soit sensitive, visuelle, auditive, cognitive, ou émotionnelle. Je citerai encore une fois les propos de E. Berger : « *un autre objectif de l'introspection sensorielle : rencontrer notre manière de vibrer, découvrir certains modes de fonctionnement, de réaction ou de motivation avec lesquels nous fonctionnons sans vraiment nous en rendre compte, et œuvrer à enrichir la malléabilité de notre corps et de notre psychisme.* ». (Berger, 2007, p.88).

Cette pratique peut être évidemment entreprise par la personne seule, où qu'elle soit, et correspond encore à un degré d'autonomisation supérieur.

- **La prise de sens : l'entretien à médiation corporelle et le journal de bord**

Un espace de parole est offert à la personne en fin de séance, qu'elle soit de thérapie manuelle, gestuelle, ou d'introspection sensorielle. La personne peut à ce moment-là mettre des mots sur les nouvelles sensations qu'elle a rencontrées. Elle s'exprime, et apprend également à expliciter son vécu et à s'approprier son expérience : en la racontant, elle la comprend, l'assimile et peut la mémoriser. Cet entretien s'appelle **entretien à médiation corporelle** car il suit toujours l'expérience extraquotidienne du mouvement interne, et repose premièrement sur les vécus corporels qui émergent de la séance, ou sur des réflexions qui y sont associées.

Le dernier des outils proposés à la personne dans une séance de somatopsychopédagogie est le **journal de bord**. Dans mon cadre méthodologique je me pencherai en détail sur l'importance du journal de bord et sur son utilisation par les sciences sociales. Je dirai seulement à présent que cet outil est utilisé pour compléter la verbalisation effectuée lors de l'entretien. La personne est invitée à tenir un journal de bord pour garder par l'écriture le parcours effectué, et par cela parfaire son chemin d'auto observation. C'est un journal de formation dans le sens qu'il est écrit pour être lu et pour être analysé.

Cette phase de prise de conscience révèle déjà le côté formatif de la pratique. La personne se prend en charge et dirige de façon active son processus : « *L'approche verbale (ou écrite) concerne, dans un premier temps, l'explicitation de l'éprouvé, de l'expérience, afin de valider sa perception et de donner une signification à son vécu. Dans un deuxième temps, elle est un moyen de percevoir sa pensée et de repérer ses modes de représentations ; et enfin de d'ouvrir ses points de vue et travailler le rapport à l'évènement.* » (Eschalié, 2005 p. 130).

**En résumé :**

Dans cette recherche, je me suis surtout appuyée sur le volet manuel de la méthode. À la suite des séances j'ai utilisé la relation d'aide verbale qui a servi de base au recueil des témoignages de chacun des participants. Le premier participant, appelé Alberto, fut prioritairement accompagné en thérapie manuelle. Quelques exercices de gestuelle lui furent également proposés pendant des moments spécifiques de son parcours pour l'aider à affronter des problématiques particulières de sa profession, mais un important degré de résistance l'empêcha, je pense, de les exécuter de façon autonome, de façon à pouvoir obtenir les bénéfices espérés. Le deuxième sujet, appelé Julie, fut longuement suivi par des séances de thérapie manuelle. Elle participa en outre à des séances de groupe de thérapie gestuelle, apprit les exercices et les pratiqua chez elle.

Les annotations issues du journal de bord furent écrites à la suite de pratiques de thérapie manuelle, gestuelle et d'introspection, le long des six années de formation universitaire avec D. Bois et son équipe. Chacun des outils a été utilisé. D'autres rencontres thérapeutiques avec des praticiens ou des collègues ont fait également partie de ce parcours, ainsi que des réflexions personnelles émanant de moments individuels de méditation ou de réflexion.

## **DEUXIÈME PARTIE**

# **CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE**

# **CHAPITRE 4 :**

## **POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE**

---

### **4.1 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE**

---

Ce chapitre abordera la posture que j'ai adoptée pour cette étude, qui s'inscrit dans une orientation de recherche de sens. Pour essayer de comprendre les impacts de l'expérience du Sensible chez le chanteur dans ses différentes potentialités, il est essentiel d'éclairer cette posture de son point de vue épistémologique, et de la rendre non seulement compréhensible au lecteur, mais claire du point de vue de sa cohérence méthodologique. Dans cet objectif, je présenterai dans un premier temps le concept du praticien-chercheur ; je ferai ensuite une introduction à la recherche qualitative basée sur l'expérience subjective et définirai son orientation compréhensive et phénoménologique ; j'expliquerai la recherche en première personne, la démarche heuristique et la recherche formation, et enfin je dirai quelques mots sur la spécificité de la recherche du Sensible.

#### **4.1.1. Le praticien–chercheur**

Pour questionner les apports de l'expérience du Sensible sur l'enrichissement des potentialités vocales chez le chanteur lyrique, il me faut d'abord définir ma triple posture : en effet je me positionne à la fois en tant que chanteuse professionnelle, pédagogue du chant et somato-psychopédagogue. Je vis, dès le début de mon activité professionnelle, à l'intersection de la posture de celle qui exécute et se dévoile et celle qui écoute et prépare : ma recherche découle obligatoirement de ce chiasme qui la nourrit, il serait impossible d'en faire autrement. Mon activité de praticienne se

développe dans ces trois directions à la fois, et le recueil de mes données s'est basé sur l'intersection de ces trois pratiques: sur scène, au piano et sur la table.

Ma position de chercheuse constitue encore une quatrième posture.

Il me faudra peut-être préciser que cette posture multiple, de chercheuse dans trois terrains à la fois, fait déjà partie de ma pratique depuis longtemps (même si l'apport de la SPP revient aux 7 dernières années): en effet, toute ma pratique professionnelle s'est appuyée sur une attitude de recherche continue, jonglant entre ce que j'apprenais dans ma pratique de chanteuse et de pédagogue.

Pour me pencher sur les apports de la somato-psychopédagogie aux potentialités vocales, j'ai donc continué cette ligne d'action. De praticienne réflexive je suis passée à praticienne-chercheuse, par la systématisation des problématiques et des résultats obtenus. Le concept de **praticien -chercheur** est un concept issu des sciences sociales qui désigne un chercheur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre sa propre pratique. Il s'interroge sur sa pratique tout en pratiquant, il surplombe son propre travail pour en retirer des données. Comme le décrit De Lavergne, « *Le praticien –chercheur est un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel... Le praticien-chercheur se veut témoin, ou plus exactement 'témoin des témoins', et son intention est de faire connaître de l'intérieur ...* » (De Lavergne, 2007, p.31, et p.28).

En effet, ma recherche s'est effectuée dans ma pratique même, et dans mes trois différents terrains de travail: sur scène, pendant les répétitions, au studio en écoutant mes élèves, ou en cabinet en dirigeant des séances de fasciathérapie.

La posture de praticien-chercheur est apparemment inconfortable, dans le sens où elle jongle entre deux nécessités: celle de produire une pratique sérieuse et celle d'être reconnue par la communauté scientifique. Elle est selon De Lavergne, « *...la revendication d'une nouvelle identité constituée de l'interaction de deux mondes: un praticien qui cherche, un chercheur qui pratique.* » (De Lavergne, 2007, p.29). Que dire de la quadruple posture d'« artiste-pédagogue-thérapeute-chercheuse »? Si par moments elle pourrait révéler un écartèlement, ne constitue-t-elle pas une façon plus complète d'aborder l'expérience du chant dans son versant performatif ainsi que formateur? Ainsi que l'affirme Berger, « *c'est dans ce mélange des places que se trouvent justement l'originalité et la ressource de la recherche qui va naître.*» (Berger, 2009, p. 194.)

#### 4.1.2. Recherche qualitative, étude basée sur l'expérience subjective

Lorsque l'on se penche sur la potentialité vocale, on en vient à s'interroger sur la qualité d'une voix et sur les facteurs qui régissent son développement. Un auditeur entraîné sait relever les divers aspects qui, pour lui, définissent une voix libre, saine, belle ou efficace. Une recherche sur la potentialité vocale et les facteurs qui aident son développement est donc toujours dirigée par ce qui se passe sur le terrain : pour guider une voix, il faut surtout savoir écouter, mais aussi observer le corps, prendre en compte la différence des sujets, des expériences, des intelligences, etc. L'écoute vocale est elle-même une forme d'analyse qualitative, différente de celle où la théorie est le point de départ qui oriente l'appréciation.

Qu'appelle-t-on une analyse qualitative ? Ce terme propre aux sciences sociales et humaines signifie une étude qui porte sur l'analyse d'un contenu, qui s'appuie sur une petite population et interroge une expérience. Le chercheur interroge ses données pour déployer un sens dans ce qui est dit, pour relever ce qui est important, et extraire les lignes principales d'un récit ou d'un entretien. Comme nous l'expliquent Paillé et Mucchielli, *«l'analyse qualitative est une démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène.»*. (Paillé, Mucchielli, 2004, p. 211).

En quoi la présente recherche appartient-elle au courant de l'analyse qualitative ? Je me propose d'étudier l'expérience de la voix faite par le chanteur au contact du Sensible : ce que le chanteur témoigne de ses facilités ou de ses difficultés, de ses perceptions orales et proprioceptives, comment il vit sa communication, sa réponse face aux défis du répertoire et aux problématiques de sa vie professionnelle, ainsi que son éventuelle transformation en tant que personne. Ma recherche porte donc sur des vécus individuels, et sur des témoignages personnels qui sont donc évidemment subjectifs. Par **subjectivité** je veux dire que la personne devient le sujet de son expérience. Comme le souligne Berger, *«un moment, un texte, un espace, où l'on devient sujet de son existence, où l'on peut devenir auteur de son incarnation.»* (Berger, 2009, p.118).

Ces expériences subjectives, dans leur similitude ou dans leur différence, constituent l'ensemble de mes données et m'intéressent justement par leur individualité. La présente étude les a analysées, non pas pour prouver des « à priori », mais pour essayer d'en extraire les qualités intrinsèques, pour essayer de les comprendre. Elle s'inscrit donc dans une posture d'analyse qualitative.

#### **4.1.3. Posture compréhensive d'orientation phénoménologique**

Le travail de la voix a toujours été, pour moi, accompagné d'une recherche de la compréhension du phénomène vécu, comme le dit De Lavergne, une appréhension *de l'intérieur*.

Une posture compréhensive ne cherche pas à prouver une théorie : elle décrit des phénomènes ou des expériences, dans une perspective de questionnement et de partage de sens. De plus, nous pouvons parler de posture d'orientation phénoménologique lorsqu'il existe une préoccupation de rester aussi près des données que possible, une obligation à y demeurer fidèle. Rester proche des données signifie les décrire telles qu'elles apparaissent, sans les interpréter dans un premier abord. Comme nous l'explique Bois, « *la méthodologie phénoménologique est foncièrement descriptive, elle n'impose au départ dans l'analyse des phénomènes aucun schème théorique a priori.* » (Bois, 2007, p.136).

Dans la présente recherche, j'ai cherché à nommer, décrire et comprendre les phénomènes décrits par moi et les différents sujets, tels qu'ils apparaissent dans mon journal de bord et dans les deux entretiens effectués. Cette posture est donc dite compréhensive et présente une orientation phénoménologique : elle possède d'abord une intention d'identifier et de décrire les différents processus dont parlent les sujets, pour les comprendre avant de les analyser.

#### **4.1.4. La recherche en première personne radicale et en deuxième personne**

On parle de recherche en première personne lorsque une étude se base sur une expérience subjective vécue par le chercheur. Cette notion apparaît dans les sciences humaines dans les années 50 avec l'éthologie : le chercheur s'engage sur le terrain et fait obligatoirement partie de l'environnement qu'il observe. Berger nous donne une première définition de la recherche en **première personne radicale**, en explicitant la définition de Vermersch, (2002) : « *Une première manière, basique, d'envisager la posture en première personne est de la définir comme la forme grammaticale que prend*

*le discours du chercheur quand il assume son rapport impliqué au terrain qu'il étudie : en d'autres termes, dire « je » dans la recherche pour signifier que l'on recourt à sa propre expérience.» (Berger, 2009, p. 2002).*

On a vu que pour comprendre une expérience subjective, on interroge le sujet qui la vit. On peut parler d'une recherche en première personne radicale lorsque l'étude se penche sur ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, lorsqu'il analyse son propre matériau.

Depuis mes premières expériences du Sensible, j'ai eu la nécessité d'écrire ce que je ressentais, ce que je vivais, ce que j'apprenais et ce qui changeait en moi, dans mon corps et dans ma production vocale. J'ai constitué ainsi petit à petit un journal de bord, dans lequel je notais mes expériences vocales et personnelles le long de ces 7 années. Ce journal de bord, qui se transforma en journal de formation, constitue à présent un matériau détaillé, témoin d'un itinéraire qu'il m'apparaît aujourd'hui important d'analyser avec des yeux de chercheuse, dans le but d'identifier et de décrire ses lignes majeures et de comprendre son parcours général. Dans le cas présent, l'objet premier de mon analyse fut ma propre expérience. Je retrouve ce positionnement dans la présentation de Berger lorsqu'elle nous explique sa recherche : *« Décrire dans le détail mon expérience dans une optique de production de données m'a en effet obligée à me pencher explicitement et profondément sur mon rapport à mon objet de recherche, me constituant ainsi un moyen supplémentaire de prendre conscience de l'intervention de mes points de vue personnels et, par là même, de les réguler.» (Berger, 2009, p 205).*

Pour identifier les impacts de l'expérience du Sensible sur le chanteur j'ai adopté en premier lieu un point de vue en première personne radicale puisque je me constitue chercheuse de ma propre recherche. Celle-ci repose sur une expérience qui m'est propre, que j'essaierai de comprendre avant de pouvoir la confronter à d'autres vécus.

Mais je ne me suis pas contentée de produire moi-même les données de ma propre recherche. Dans la deuxième partie de mon travail, par contre, j'ai pris ce que Vermersch (2002) appelle une **posture en deuxième personne**, par laquelle je me pencherai sur des récits vécus par deux autres sujets. Ce double positionnement me permet de comparer les différentes expériences pour en extraire des similitudes et des différences. L'entrelacement de ces deux postures m'apparaît ainsi justifié.

#### 4.1.5. Recherche heuristique : une méthode de recherche impliquée

La posture en première personne rejoint le concept de la recherche heuristique. Dans une recherche d'orientation heuristique, le chercheur qualitatif est au centre de sa recherche parce qu'il étudie d'abord en soi le phénomène qu'il va interroger chez les autres. Il est directement impliqué dans son processus d'étude. Moustakas, l'auteur qui d'abord introduisit ce concept dans la recherche des Sciences de l'Homme, nous définit le terme: *«Heuristic research came into my life when I was searching for a word that would meaningfully encompass the processes that I believed to be essential in investigations of human experience. The root meaning of heuristic comes from the Greek heuriskein, meaning to discover or to find. It refers to a process of internal search through which one discovers the nature and meaning of experience and develops methods and procedures for further investigation and analysis. The self of the researcher is present throughout the process and, while understanding the phenomenon with increasing depth, the researcher also experiences growing self awareness and self knowledge. Heuristic research processes incorporate creative self-processes and self discoveries.»*<sup>31</sup> (Moustakas, 1990, p. 9).

Dans ce type de recherche, le chercheur fait donc lui-même l'expérience de ce qu'il observe, il doit d'abord connaître le processus sur lequel il se penche. Tout en gardant dans son analyse un certain degré de neutralité, le chercheur s'applique d'abord lui-même l'objet de sa recherche, il se l'approprie, il apprend de l'objet de sa recherche et de soi-même en effectuant sa recherche. Moustakas, nous élucide encore : *«Dans la recherche heuristique le chercheur doit avoir un contact direct et personnel avec le phénomène qu'il étudie... Il doit avoir vécu l'expérience de façon vitale, intense et profonde.»* (Moustakas, 1990, p.14).

La présente recherche s'ancre au cœur de mon expérience et s'appuie fortement sur une analyse de mon parcours interne au contact de ma profondeur, telle qu'elle apparaît dans mon journal de bord. En premier lieu, j'ai pris en compte ma propre

---

<sup>31</sup> *«Le terme Recherche Heuristique est arrivé dans ma vie quand je cherchais un mot qui définirait de façon significative les processus que je jugeais nécessaires dans l'investigation de l'expérience humaine. La racine du mot heuristique vient du grec heuriskein, qui signifie découvrir ou trouver. Il se réfère à un processus de recherche interne à travers lequel le chercheur découvre la nature et la signification d'une expérience, puis développe des méthodes et des processus permettant de mener une recherche et une analyse continuées. Le chercheur est présent tout au long du processus, et, en comprenant le phénomène avec une grande profondeur, il fait l'expérience d'une conscience et connaissance de soi croissantes. La recherche heuristique incorpore un processus de découverte de soi et de création de soi.»*

expérience au contact du Sensible, en tant que chanteuse et en tant que personne en transformation. Comme le précise P. Paillé, la recherche heuristique s'appuie sur l'expérience vécue par le chercheur, dont la tâche est de reconnaître et de comprendre ce qui apparaît à sa conscience, de façon totalement immergée dans l'expérience et engagée dans une recherche de sens. « *L'objet d'étude de la recherche heuristique est l'intensité d'un phénomène tel qu'un chercheur et ses co-chercheurs l'ont vécu* » (Paillé, cité par Bois, 2007, p.138).

Je pourrai donc affirmer que je participe à ce processus de recherche de sens d'une façon très personnelle : il s'agit donc, à plusieurs niveaux, d'une recherche **impliquée**. Cette orientation rejoint celle des auteurs Deshaies et Dubé dans leur définition d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur : « *Il fallait que le thérapeute se place en position de se recevoir lui-même. Il fallait qu'il se soumette à la même rigueur qu'il demande à l'autre...La connaissance de l'autre passe par la réception de lui-même dans tout ce qu'il est. Il n'y aurait donc pas de possibilité de connaissance globale sans cet accès à soi même éveillé dans le rapport à l'autre.* » (Deshaies, G, Dubé C., 1995, p. 6, 7).

Dans la présente recherche, je me suis donc penchée donc sur ma propre expérience de la voix au contact du Sensible, ainsi que sur deux autres expériences différentes, recueillies chez deux élèves de chant suivis par moi en somatopsychopédagogie. J'ai essayé de dégager toutes les dimensions de leur expérience, pour compléter mon propre vécu, et pour les juxtaposer, les comparer ou les questionner. Ma recherche s'inscrit donc dans le courant de la recherche heuristique.

#### **4.1.6. Recherche formation**

Le cœur de mon projet, *Expérience du Sensible et Potentialité Vocale*, naît d'un parcours de recherche de plusieurs années, centré sur la dimension existentielle du travail de la voix chantée. Pour rencontrer pleinement sa voix chantée, le chanteur exécute un travail intérieur, il commence un chemin de Vie. La place de la pédagogie du Sensible dans cet apprentissage a été pour moi une révélation, et ce sera sur cet apport que je centre mon travail. Mon journal de bord, écrit le long de ces années de contact avec le Sensible, a été pour moi un lieu de rencontre avec mon expérience, ainsi qu'une recherche de sens, en tant que chanteuse mais surtout en tant que personne. Je rejoins ici la pensée de M.-C. Josso, lorsqu'elle affirme que « *dans un journal de bord, le sujet apprend à penser par lui-même.* » (Josso, 2008, littérature grise).

Mon projet de recherche s'inscrit ainsi dans le courant de la formation. Étant moi-même une chanteuse qui constamment cherche à progresser, je suis aussi pédagogue depuis plus de vingt ans. L'action éducatrice, dans le sens du partage d'expériences et de l'écoute de l'autre dans son individualité, fait partie de ma nature et de mes passions, au même niveau que la recherche d'une communication profonde et authentique.

Dans la **recherche formation** le chercheur apprend de son travail de recherche, non seulement sur lui-même mais sur les sujets qu'il suit en tant que pédagogue ou thérapeute, et qu'il interroge en tant que chercheur. Cette recherche est dite recherche formation, dans le sens qu'elle le fait réfléchir, elle le questionne dans ses habitudes et ses certitudes : elle est formatrice parce qu'elle lui donne une nouvelle forme. Comme nous l'explique J.-P. Gauthier, « *le chercheur veut à la fois se former et s'informer lui-même à propos de ce que son expérience vécue lui a appris.* » (Gauthier, 2007, p.91).

D'autre part, en répondant aux entretiens, les sujets participants deviennent des co-chercheurs : grâce à la recherche, ils vont se pencher sur des questions que, seuls, ils ne seraient peut-être pas en mesure d'analyser. Dans ce type de recherche, on observe donc une double formation : une formation du chercheur et une formation des personnes qui offrent leur témoignage, qui peut-être appliqueront leur expérience nouvelle et leur réflexion à leur profession ainsi qu'à eux-mêmes.

Le processus expérientiel qui incarne ma recherche (observation du déploiement des potentialités vocales au contact de l'expérience du Sensible) suscite des confrontations au niveau des représentations sonores, perceptuelles, émotionnelles, ou de pensée et il en découle une recherche de sens. Je peux affirmer en conséquence que cette recherche appartient au courant de la recherche- formation.

Une recherche qui s'inscrit dans cette posture est également dirigée vers l'action : au contact de la connaissance nouvelle, le chercheur se transforme, mais, de plus, il va essayer de garder la trace de l'expérience pour l'utiliser comme enrichissement d'un champ théorique et pratique au service d'une communauté plus vaste.

#### **4.1.7. Spécification de la posture de recherche dans le champ du Sensible**

Une recherche sur les effets du Sensible sous-entend une recherche subjective qui présente plusieurs spécificités qui diffèrent un peu de l'analyse qualitative

traditionnelle. Celles-ci définissent l'implication du chercheur dans l'expérience qu'il étudie mais le sauvegardent dans son analyse.

Le chercheur du Sensible possède une orientation heuristique (comme nous l'avons vu plus haut), mais, de plus, dans le cas présent, le praticien-chercheur du Sensible est expert dans le domaine qu'il interroge : il maîtrise le terrain. Le chercheur du Sensible est donc doublement impliqué dans sa recherche. Ainsi que nous le décrit Bois, « *Tout en partant de mon activité de recherche sur la personne humaine et me prenant moi-même comme sujet de recherche..., la recherche est ainsi impliquée, dans le double sens de l'implication dans l'action et l'implication de soi...* » (Bois, 2007, p.129.)

Parce qu'il se penche sur des expériences non perçues auparavant par les sujets qui participent à la recherche (extra quotidiennes), mais dans lesquelles il est lui-même expert, il devra redéfinir les paramètres qui régulent la compréhension de l'itinéraire en question, qu'il soit son propre itinéraire ou celui d'un tiers. Mon positionnement rencontre cette posture épistémologique du Sensible par mon implication en tant que chercheuse dans des phénomènes connus: l'expérience du Sensible et l'évolution vocale et artistique.

Ces conditions épistémologiques s'énoncent de la façon suivante : le chercheur du Sensible construit un type d'entretien bien particulier (entretien à **directivité informative**) qui sollicite la **connaissance par contraste** et se penche sur un récit qui interroge une expérience **extra quotidienne**. Le chercheur du Sensible revisite ses données selon des règles précises, en adoptant une **distance de proximité**, qui lui permettra de rester au plus près de ce qui est écrit, sans anticiper les résultats.

J'aurai l'occasion de revenir sur ces concepts dans le cadre méthodologique et d'expliquer en quoi ma recherche s'incarne dans cette orientation.

## 4.2. DEVIS MÉTHODOLOGIQUE

---

Motivée par la curiosité de d'abord connaître et comprendre mes processus, je me suis appuyée sur ma démarche autobiographique pour mettre en marche cette

recherche sur le Sensible et les potentialités du chanteur lyrique. En effet, une recherche heuristique peut se faire seulement avec ses propres données, mais il est souvent intéressant de les croiser avec celles d'autres co-chercheurs pour entrer plus profondément dans les phénomènes étudiés. Dans cette perspective, j'ai fait appel à deux autres participants pour élargir cette compréhension.

Le lecteur trouvera dans cette section le codifié traditionnel d'une méthodologie d'inspiration qualitative : les participants, le terrain, et le mode de recueil de données ; puis il aura accès à la dynamique propre de la méthodologie déployée, à savoir : la construction d'un guide d'entretien, la présentation du journal de bord, l'analyse classificatoire des données, trois récits phénoménologiques cas par cas et l'annonce du mouvement herméneutique.

#### **4.2.1. Les participants à la recherche**

J'ai choisi pour cette recherche de me pencher sur une population de 3 personnes : deux élèves et moi-même. Ces deux élèves sont comme moi des chanteurs lyriques professionnels. Je suis bien consciente que c'est une petite population, mais ceci me permettra une étude plus profonde et plus détaillée. J'ai choisi deux participants différents : le premier, suivi en somato-psychopédagogie pendant à peine 1 an, figure dans cette étude sous le nom fictif d'Alberto. La deuxième participante, que j'ai accompagnée en somato-psychopédagogie pendant 6 ans, se présente sous le nom de Julie. Tous deux ont travaillé chez moi en tant qu'élèves professionnels, bien qu'à des niveaux différents.

Pour cerner la population de ma recherche, il me faut définir ce que j'entends par chanteur lyrique. En effet cette étude ne s'occupe pas de l'expérience vocale d'un chanteur de jazz, ni de celle d'un acteur ou d'un amateur : elle se consacre à des chanteurs professionnels lyriques, plus ou moins avancés dans leur profession. Ceux-ci présentent plusieurs particularités : comme tout chanteur professionnel, ils dépendent de leur voix pour subsister, mais au contraire des chanteurs de Jazz ou de musique populaire, ils ne s'appuient pas sur une amplification, ou alors seulement dans des circonstances exceptionnelles. Cette spécificité leur demande d'explorer leur voix d'une façon plus profonde et soutenue, et de développer leur corps en tant qu'organe d'amplification. Le développement de leur instrument au fil des années suscite un parcours musical et artistique tout autant qu'un développement physique et psychologique. Dans cet objectif, les chanteurs passent souvent plus de dix années en

préparation avant de pouvoir se lancer dans la profession. Par ailleurs, ces artistes, à l'égal des acteurs ou des danseurs, sont des interprètes : des personnes dont la créativité est souvent dirigée par d'autres, qu'ils soient chefs d'orchestre, metteurs en scène, professeurs de voix, etc. Ce mélange constitue une personnalité qui peut allier une vulnérabilité énorme, révélant une extrême fragilité au niveau physique ou émotionnel, à un courage surprenant pour s'exposer dans leur profondeur, teinté d'une humilité qui les oblige à se questionner quotidiennement. Leur rapport à leur voix est tellement primordial que la plupart des fois, comme je l'ai déjà mentionné, on retrouve une vraie identification entre l'être profond et le son qu'il produit.

#### **4.2.2. Terrain**

Mon intérêt pour la voix chantée touche évidemment de près les cheminements de ma propre carrière de chanteuse tout d'abord, puis de pédagogue. Mon premier intérêt au contact de la somato-psychopédagogie a été de tenter de cerner le plus précisément possible ce que j'apprenais de mon corps, quelles difficultés je vivais et quels progrès j'observais dans mon chant et dans ma vie en général. Pour cela j'entrepris d'écrire un journal de bord. Ensuite, en proposant des séances de thérapie manuelle de somato-psychopédagogie à quelques élèves, je constatais en tant que professeur certains de leurs changements, et décidais de recueillir leurs témoignages. Mon terrain de recherche a donc été la scène et les répétitions, dans lesquelles je rapportais mes expériences en tant que chanteuse et personne en formation, et mon studio de professeur de chant, où j'écoutais les voix évoluer et les élèves me parler de leur vécu. Ma pratique de somato-psychopédagogue compléta ces deux approches.

La posture de praticienne-chercheuse et artiste, présentée plus haut, a coloré ce triple terrain de recherche.

#### **4.2.3. Mode de recueil des données**

Dans ma collecte des données, je me suis appuyée dans un premier temps sur deux entretiens réalisés auprès de chanteurs professionnels, puis sur des passages de mon journal de bord.

- **Premier corpus : deux entretiens sur la base d'un guide d'entretien**

Le premier corpus de données est constitué par deux entretiens, réalisés auprès des deux élèves présentés précédemment et suivis en somato-psychopédagogie. Après

les avoir informé de mes objectifs, je leur ai demandé de participer à ma recherche en tant que co-chercheurs, en répondant à un entretien qui couvrirait leur expérience du Sensible et divers aspects en liaison avec leur chant. Je les assurai que l'anonymat serait gardé et que leurs récits figureraient sous des noms fictifs (Alberto et Julie).

Dans la présente recherche, j'ai choisi de faire un guide d'entretien au lieu d'utiliser un entretien de type non directif, pour, dans un premier lieu, tenter d'obtenir des participants une information plus ample, significative et susceptible de répondre à ma question de recherche. Afin de cerner en détail leurs différentes potentialités, (vocales, performatives ou existentielles), il m'a semblé important de les guider par un guide d'entretien qui, tout en les laissant libres, leur permettrait de se pencher et de convoquer les différents aspects de leur expérience.

Par ailleurs, l'objet de la recherche est l'étude des potentialités, ce qui rejoint un champ de recherches particulier au Sensible. Dans ce but, on observe qu'il est nécessaire de créer d'abord les conditions pour accéder à ces potentialités, qu'elles soient perceptives, de relation ou de présence, sans lesquelles la personne ne pourra pas avoir accès aux phénomènes que l'on interroge.

P. Paillé souligne l'importance du guidage d'entretien dans une recherche de la façon suivante : « *Dans une recherche, les sujets ne répondent jamais directement aux questions de recherche, celles-ci doivent être opérationnalisées pour que puisse se tenir l'enquête. C'est ici qu'interviennent les questions d'interview, qui interpellent de façon globale l'expérience des acteurs, participants ou sujets. La logique est à l'effet de susciter un témoignage et non d'obtenir des réponses.* » (Paillé, Muchielli, 2003, p.118).

D'autre part, cette recherche se rapporte à l'expérience du Sensible. Lorsque nous interrogeons une personne sur son expérience du Sensible, nous lui demandons de décrire des expériences qui se passent en dehors des conditions habituelles. J'ai souvent eu l'occasion d'interroger des patients à la suite de séances de thérapie manuelle et, de constater qu'ils trouvent difficilement les mots pour décrire ces expériences nouvelles, dont ils viennent seulement de s'apercevoir. Face à la nouveauté, ce que Danis Bois appelle *l'extraquotidienneté*, la personne a souvent des difficultés à décrire ce qu'elle a ressenti. Varela nous explique cette difficulté: « *La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée. C'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné*

*aux êtres humains d'être spontanément des experts de leurs propres expériences. »* (Varela, cité par Leão, 2003, p.132).

Reporter un rapport inhabituel ou un vécu qui n'appartient pas à la sphère quotidienne peut donc sembler difficile à la plupart des sujets, surtout s'il s'agit de leur expérience corporelle subjective. C'est pour cela que dans sa recherche, «*le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*», Bois a opté pour un guidage sur ce mode-là, qu'il appelle la *directivité informative*. Nous avons déjà introduit cette notion dans le cadre théorique se rapportant aux conditions de l'expérience du Sensible, et expliqué sa pertinence dans l'évolution perceptive. Pour rappeler au lecteur ce positionnement, je citerai encore une fois D. Bois : «*La directivité informative est l'attitude pédagogique par laquelle nous pouvons aider la personne à pénétrer à l'intérieur de la fonction cognitive (de la perception). En prévenant la personne du contenu possible de son champ perceptif, nous lui donnons des moyens de capter ce qu'habituellement elle ne perçoit pas. »* (Bois, 2007, p.80).

Dans la construction du guide d'entretien la même directivité informative a été appliquée. Ce type de guidage m'a semblé pertinent par la possibilité d'offrir aux sujets interrogés les moyens de sous-tendre cette nouvelle expérience vécue pour en extraire l'information, la spécifier et lui donner de l'amplitude. Avec la directivité informative, le chercheur utilise des questions ouvertes, de façon à orienter les sujets sans cependant influencer les réponses, pour en extraire des contenus implicites et les guider dans leur réflexion. De cette façon là, cet entretien anticipe les non réponses et évite les malentendus de la compréhension de la question. Un entretien construit à partir d'une telle posture pourra donc privilégier la qualité de l'information et enrichir les contenus.

De plus, le fait de répondre à cet entretien révèle à la personne des parties d'elle-même sur lesquelles elle n'aurait peut-être pas réfléchi. Celles-ci viennent sûrement alimenter le texte et, de plus, l'entretien peut s'avérer formateur : dans le cas présent, en se penchant sur son expérience du Sensible, le sujet instaure un dialogue entre l'expérience corporelle et l'expérience psychique et vocale, ce qu'il entreprend rarement de lui-même. D'autre part, la mémoire des personnes a souvent besoin d'être sollicitée et entretenue. De ce fait, le questionnement d'un vécu se transforme en expérience par la réflexion apportée, et la personne pourra en extraire un sens, l'assimiler et la mémoriser. De cette façon-là, l'entretien à directivité informative devient une possibilité d'apprentissage.

Dans l'entretien à directivité informative, il existe des questions qui sollicitent la *connaissance par contraste*, autre spécificité du paradigme du Sensible. Ce terme désigne la possibilité de comprendre le passé à partir d'une connaissance nouvelle possible seulement au présent. La personne comprend qu'elle n'est plus comme avant. Elle peut comparer son état présent à l'état antérieur, et de ce fait, se rendre compte de sa transformation, qu'elle soit au niveau physique, psychique, émotionnel, ou comportemental. D. Bois nous décrit cette connaissance par contraste : « *Ce que je vis aujourd'hui dans mon accueil à l'information nouvelle qui vient à moi par contraste me révèle une manière d'être au passé qui ne m'était pas révélée..., Ce que je suis aujourd'hui me révèle qui j'étais* ». (Bois, 2008, littérature grise).

Dans ce type de guide d'entretien, les questions sollicitent l'état antérieur, pour pouvoir instaurer une comparaison, entre ce que la personne vit aujourd'hui et ce qu'elle vivait dans son passé. Ainsi, le chercheur du Sensible rejoint le propos de Josso : « *Le processus de différenciation/identification est un concept de base de toute recherche. C'est la différence qui fait la différence.* » (Josso, 2008, littérature grise).

Dans la présente recherche j'ai donc utilisé un entretien à directivité informative à la suite de Bois et de mes collègues chercheurs du Sensible. Cet entretien a été construit par anticipation pour recueillir l'information concernant ma question de recherche, qui rappelons-le, se décline ainsi : « *Quels sont les impacts de l'expérience du Sensible sur le déploiement des potentialités du chanteur lyrique?* », ainsi que de répondre à mes objectifs de recherche.

- **Deuxième corpus : mon journal de bord**

L'utilisation du journal, qu'il soit journal de formation ou journal de recherche, constitue une pratique commune en sciences humaines. Le travail sur les journaux de bord, ou généralement sur les récits biographiques s'appuie sur l'analyse des processus d'apprentissage et sur l'acquisition de connaissance. Mettre par écrit ses vécus particuliers permet à la personne de s'approprier ses expériences pour les comprendre. Elle cherche un fil conducteur, elle construit son sens personnel et subjectif. Comme le souligne G. de Villers, « *L'autobiographie est toujours révélatrice du système de significations propres au narrateur* » (De Villers, 1996, p.112).

Je commençais mon journal de bord lors de ma première expérience du Sensible, et continuais d'écrire toujours depuis à chaque traitement de thérapie manuelle ou à chaque séance collective de mouvement. J'écrivais de façon spontanée, et, d'abord en tant que patiente moi-même. Je marquais ce que me disait mon corps, comment je l'écoutais, quelles émotions surgissaient, comment je pouvais comprendre les différentes sensations, dans quelle lumière je percevais ces informations nouvelles et quels effets je retrouvais dans la voix ou dans la vie en général. Pas à pas, je cheminais dans ce dialogue avec mon corps, face à chaque nouveauté ou à chaque difficulté. Mon premier objectif fut de noter mon processus d'apprentissage pour le comprendre et l'appliquer dans ma profession, en tant que chanteuse et professeur de chant, mais aussi pour m'appuyer dans mes premières expériences de thérapeute. Puis, peu à peu, je remarquais que ces notes concernaient un apprentissage plus global qui couvrait plusieurs secteurs à la fois, qu'ils soient de la santé, de la relation à soi, à l'autre, etc.

Lors de la deuxième post-graduation en somato-psychopédagogie, nous avons été invités à écrire un journal de formation sur notre expérience du Sensible, et ce fut l'occasion de reconstruire ces premières notes en forme de récit. (Voir annexes 9, p.1 à 28.). En écrivant ce journal de formation, je revisitai mon expérience à posteriori et pus lui donner un sens plus profond ainsi que dégager un parcours logique et chronologique. Comme l'explique D. Bois « *...le journal de bord va jouer un rôle important dans la qualité de l'exploration et de la description qu'un étudiant peut mener à partir de son propre vécu. C'est donc aussi directement de la qualité de son rapport à l'expérience qu'il s'agit :... la rédaction d'un journal de bord est là pour soutenir et enrichir le rapport à l'expérience...* » (Bois, 2007, p. 363).

Dans la deuxième partie de mon journal de bord (Annexe 9 p. 29 à la fin), nous retrouvons les notes correspondant à chaque expérience, suivies des prises de conscience associées.

Lorsque je commençais cette recherche, je choisis de m'appuyer sur ces deux matériaux, bien qu'ils possèdent en soi des modes d'écriture diverses, pour pouvoir utiliser les différents vécus qu'ils contiennent. Le deuxième corpus de données, appelé journal de bord, regroupe donc l'ensemble de mes deux journaux de formation le long de ces sept années de parcours (Annexe 9).

- **Construction du guide d'entretien s'appuyant sur deux questionnaires préliminaires**

Avant de construire le guide d'entretien, j'ai d'abord préparé deux questionnaires préliminaires que je ne présenterai pas dans le corps de cette recherche et que le lecteur pourra consulter dans les annexes : par le premier (Annexe 1 Q1), appliqué à une population de 10 chanteurs, j'ai cherché à établir la souffrance du chanteur lyrique, c'est à dire les facteurs susceptibles d'affecter leur performance. Il m'a semblé pertinent de cerner dans un premier pas les différentes aires de difficulté rencontrées par les professionnels, avant d'interroger les potentialités. Pour la construction de ce questionnaire, je me suis basée sur ma propre expérience de chanteuse et de pédagogue. J'ai posé ce questionnaire pendant des représentations de l'opéra Sweeney Todd, au Teatro Aberto de Lisbonne, à des moments où les chanteurs étaient dans les coulisses, c'est à dire bien immergés dans leur performance.

L'analyse de ce questionnaire m'a permis de relever plusieurs obstacles au développement des potentialités : fatigue, problèmes de santé, stress, etc. Je l'utilisai comme guidage pour rédiger la première partie du guide d'entretien, consacrée à la période avant la rencontre de la somato-psychopédagogie.

Le deuxième questionnaire (Annexe 2 Q2) fut posé sur 13 chanteurs différents, à la suite d'une première séance de thérapie manuelle. Je me suis également inspirée de ces réponses pour l'élaboration du guide d'entretien, dans la partie couvrant l'expérience du Sensible et ses conséquences.

- **Structure du guide d'entretien proprement dit**

Comme je l'ai mentionné dans le chapitre consacré à la directivité informative, le chercheur doit faire preuve d'anticipation et de créativité, puisqu'il pense et réfléchit de manière *à priori* à toutes les facettes de l'expérience en lien étroit avec les objectifs et la question de recherche. Ainsi, le guide d'entretien sur le mode de la directivité informative prépare l'élaboration de l'analyse des données dans la mesure où chaque relance proposée au participant définit l'approche catégorielle *à priori* qui sera utilisée dans le temps de l'analyse et de l'interprétation.

Le guide d'entretien apparaît divisé en deux parties. La première vise recueillir les données concernant la période *Avant la rencontre avec la somato-psychopédagogie*. La

deuxième partie interroge dans un premier axe *L'expérience immédiate du Sensible* pour recueillir tout ce qui a été vécu pendant la séance, puis dans un deuxième axe, *Les impacts de la somato-psychopédagogie au niveau de la profession*, enfin dans un troisième axe les processus de transformation du chanteur en tant que personne ou *Prises de conscience dans la vie en général*.

Cette approche m'a permis de réaliser une analyse par contraste en mettant en relief le changement ou la transformation acquise au contact du Sensible par rapport à la situation passée.

Le contenu des relances dans chacune de ces trois parties, couvre plusieurs points : les éventuelles difficultés affectant la performance vocale, la relation au corps, les potentialités vocales et performatives, le rapport à soi, le rapport à l'autre, au public et à la performance et enfin les contrecoups négatifs physiques et psychiques.

Je ne souhaite pas ici décrire dans le détail la structure de l'entretien, car le lecteur pourra consulter celui-ci dans les annexes (Annexe 3). D'autre part, la grille catégorielle qui a servi à analyser les *verbatim* s'inspire des principales relances utilisées.

- **Réalisation et transcription des entretiens**

Le premier participant (Alberto) répondit à la première partie de l'entretien avant de rencontrer la somato-psychopédagogie ; un an plus tard il répondit à la deuxième partie. Dans les deux occasions, il parla de son expérience de bon gré et avec enthousiasme.

Le deuxième participant (Julie), révéla un plaisir évident à réfléchir aux processus qui se révélaient dans le partage de son vécu. Cette chanteuse avait déjà rencontré la somato-psychopédagogie dans une période antérieure au début de cette recherche et donc à la réalisation de l'entretien. Elle répondit donc à la première partie de celui-ci en s'appuyant sur une remémoration de son état antérieur à la rencontre du Sensible.

Ces deux entretiens furent enregistrés puis transcrits textuellement en traduisant de la langue d'origine (le portugais) vers le français, tout en essayant de rester le plus proche possible du sens original. Je suis consciente du fait qu'il y ait toujours un peu de distance entre une traduction et un original, mais je pense avoir respecté le mieux possible les propos rapportés par mes deux co-chercheurs. Si, dans le *verbatim*, la tournure des phrases en français apparaît un peu « lusitanisée », elle peut être expliquée

par une tentative de rigueur et de respect de ce qui a été dit. D'autre part, des références personnelles dans lesquelles l'anonymat risquait de disparaître ont été supprimées. Les transcriptions des deux entretiens figurent dans les annexes. (Annexes 7 et 8).

### 4.3. ANALYSE CLASSIFICATOIRE DES DONNÉES

---

#### 4.3.1. Posture et méthodologie intégrative

Pour que la recherche soit rigoureuse, le chercheur doit être en questionnement constant. On observe que chaque voix est unique : chacun l'utilise à sa façon, selon ses caractéristiques anatomiques, émotionnelles, son degré d'attention auditive, sa capacité à explorer l'inconnu, sa volonté de se mettre à nu, sa confiance, etc. Pourtant, le fonctionnement de l'appareil vocal est physiologiquement le même chez tout le monde. De même, tout en étant particulière à chaque individu, l'expérience du Sensible présente des invariants. Dans l'analyse de mes données, j'ai continué cette poursuite de l'universel dans le particulier, et cherché d'abord à comprendre l'expérience par le fait même de l'avoir vécue : il s'agit donc d'une posture heuristique et compréhensive, proche de celle de Kohn : « *Je serai dans ma recherche avec mes émotions avec mes affects, avec mes idéologies, avec mes représentations...* » (Kohn, 2002, p.14).

Dans la phase analytique de la recherche, les chercheurs du Sensible préconisent ce qu'ils appellent la **position Méta** ou **distance de proximité**. Autant dans la phase de recueil des données le chercheur a participé à l'expérience, autant, au moment de l'analyse, il lui faut respecter au maximum ce qui a été dit, (même ce qui a été écrit par lui-même) dans le journal de bord et bien entendu dans le *verbatim* des entretiens.

La recherche du Sensible suit ainsi la nécessité de la distance épistémologique chère aux théoriciens de l'analyse qualitative, décrite par Paillé : « *Assumer que c'est mon interprétation, mais respectueuse, ancrée dans les données. Je suis le sujet de cette interprétation. Pour moi, la science se fait par la personne qui interprète, dans ce mouvement de respect de corps à corps avec les données.* » (Paillé P, 2008, littérature grise).

Le chercheur reste donc au plus près de la réalité du terrain, il garde une neutralité dans l'interprétation, et ce fait il ne cherche pas à orienter le résultat. «*La notion de mise à distance est garantie dès que mon analyse est ancrée au plus près du texte*» (Bois, 2008, lit. grise).

Mon travail de recherche s'ancre dans mes données. J'ai eu soin de prendre une distance nécessaire pour comprendre ce qui est dit, en extraire un sens avant de faire intervenir une interprétation. Cette analyse postérieure vise comprendre les phénomènes apparus, puis établir ensuite des points de similitude ou de diversité, tout en respectant la subjectivité et la particularité de chaque cas.

Cette étude présenta plusieurs phases de travail : après avoir effectué une catégorisation des données des *verbatim* et du journal de bord, j'ai rédigé des récits phénoménologiques, puis une interprétation cas par cas.

#### **4.3.2. Analyse classificatoire et catégorielle des *verbatim***

J'ai utilisé l'analyse par catégories pour dégager les facteurs clés de mon processus. La forme «*Quels sont les impacts...*» dans ma question de recherche montre la nécessité de cerner et nommer les différents phénomènes en présence, c'est-à-dire, dans le cas présent, ce qui a ou non changé face aux potentialités du chanteur après l'expérience du Sensible. Pour atteindre ce but j'ai choisi de suivre la méthodologie de l'analyse classificatoire cas pas cas, expliquée par P. Paillé : «*La catégorisation va hisser l'analyse au niveau de la compréhension d'un comportement, phénomène ou événement.* » (Paillé 1994, p.160).

L'entretien à directivité informative, construit pour répondre à la question de recherche anticipe la grille catégorielle. J'ai cherché, par ce premier pas, à établir les grandes lignes dont parlent les entretiens et le journal de bord.

Pour ce qui concerne le journal de bord, il m'a donc fallu, au moment de relire le contenu et de l'analyser, essayer d'être étrangère à ce qui était écrit afin de garder la distance épistémologique définie par les chercheurs du Sensible comme *distance de proximité*. Comme dans toute recherche heuristique, le chercheur et le sujet étant la même personne, cette distance garantit la scientificité de la recherche.

- **Construction d'une grille catégorielle à priori (issue du guide d'entretien)**

Pour chercher à comprendre l'expérience du Sensible et à établir l'évolution des différentes potentialités des chanteurs, il m'a paru d'abord important d'organiser les

données dans le temps, espérant de cette façon-là pouvoir utiliser la connaissance par contraste expliquée plus haut.

Appuyée sur la structure de mon guide d'entretien j'ai créé dans mon analyse trois premières catégories pour mettre en évidence une chronologie :

- *L'antériorité à l'expérience de la somato-psychopédagogie (avant).*
- *L'expérience immédiate du Sensible (pendant).*
- *Les impacts de la somato-psychopédagogie (après).*

Une fois établie cette première grille catégorielle, j'ai croisé chacune d'elles avec 5 sous catégories relevant les différentes facettes de l'expérience :

1. *Les difficultés affectant la performance vocale*
2. *La relation au corps*
3. *Les potentialités vocales et performatives*
4. *L'authenticité et la présence dans la relation à soi*
5. *L'authenticité et la présence dans la relation à l'autre*

J'ai également introduit une sixième sous catégorie *contrecoups physiques et psychiques* pour mieux cerner l'expérience du Sensible.

Cette grille catégorielle large m'a permis d'accueillir des informations très ciblées sur les enjeux de ma recherche pour me guider dans mon récit phénoménologique.

Cette analyse classificatoire figure dans les annexes. (Annexes 4 et 5).

#### **4.3.3. Analyse classificatoire et catégorielle de mon journal de bord**

Dans le cas de mon journal de bord, j'ai dans un premier temps tenté de réduire l'importance de données, tout en relevant les grandes lignes. En conséquence, et pour mieux pouvoir répondre à ma question de recherche, j'ai opté pour l'introduction d'une catégorisation un peu différente. En effet, le volume de mon matériau était si dense qu'il m'a fallu ajouter des thèmes, des catégories et des sous catégories en mesure de recueillir toute l'amplitude du texte.

Je décidais donc d'organiser le corpus en quatre grandes catégories *à priori*, à savoir:

- *L'antériorité à l'expérience de la somato-psychopédagogie.*
- *Les processus de transformation.*
- *Les apprentissages et questionnements.*
- *Les impacts de la somato-psychopédagogie.*

D'autre part, et face à la richesse informative du journal de bord, j'ai introduit dans ma catégorisation initiale des catégories émergentes, c'est-à-dire des catégories inédites non anticipées, issues du texte lui-même. Ces catégories émergentes dépassent celles qui avaient été appliquées aux entretiens, et englobent de façon plus précise les informations contenues dans le journal de bord dans les différents secteurs de l'expérience professionnelle et personnelle.

Je résumerai ces différentes catégories et sous catégories par le tableau ci-contre :

Antériorité à la SPP	Processus de transformation	Apprentissages et questionnements	Impacts de la SPP
<p>1. Ressources acquises</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Potentialités vocales et performatives</li> <li>○ Authenticité et présence</li> </ul> <p>2. Problématiques non résolues et stratégies négatives</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Confiance</li> <li>○ Potentialité</li> <li>○ Peur</li> <li>○ Gestion stress et émotions</li> <li>○ Rapport au corps et à soi</li> <li>○ Rapport à l'autre</li> <li>○ Sacralité, totalité</li> </ul>	<p>1. Difficultés rencontrées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Somatisations</li> <li>○ Perte de base</li> <li>○ Perte de protection</li> <li>○ Ambiguïté à gérer la subjectivité</li> <li>○ Reconnaissance et dévalorisation</li> <li>○ Confiance</li> <li>○ Communication, altérité</li> </ul> <p>2. Stratégies du Sensible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Expérience immédiate du Sensible</li> <li>○ Évolution du rapport au corps</li> <li>○ Accordage somato-psychique</li> </ul>	<p>1. Rapport à soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stabilité, positionnement, confiance</li> <li>○ Changement des représentations</li> <li>○ Présence à soi</li> </ul> <p>2. Rapport à l'autre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rééquilibration de la relation à l'autre</li> <li>○ Communication et altérité</li> <li>○ Autonomie, acceptation, appartenance</li> </ul>	<p>1.Évolution des potentialités vocales et performatives</p> <p>2. Réflexions Pédagogiques</p> <p>3. Sensible et sentiment d'existence</p>

Cette analyse figure également dans les annexes sous le nom d'Annexe 6.

#### 4.3.4. Récit phénoménologique de chaque *verbatim*

Appuyée sur mes grilles d'analyse classificatoire, et après avoir consolidé mes catégories, je me suis ensuite proposée de rédiger un récit phénoménologique de chaque entretien pour décrire au plus près les phénomènes mis en valeur.

De cette façon, tout en m'appuyant sur des fragments retirés de mes données, j'ai pu commencer à en extraire un premier sens créateur de cohérence. Comme nous l'explique Mucchielli, « *L'examen phénoménologique en tant que première prise de contact avec les données a comme projet d'accorder aux données tout l'espace de parole qu'elles nécessitent pour être bien entendues, avant d'être interprétées et recontextualisées* » (Mucchielli, 2004, p. 69).

À suite des deux récits phénoménologiques issus des deux verbatim, j'ai dégagé les données les plus importantes et je les ai regroupées sous la forme de tableaux récapitulatifs organisés de façon chronologique utilisant la connaissance par contraste. De cette façon, j'ai pu commencer à mettre en évidence le parcours effectué face aux différentes potentialités. Cette approche me permettra d'effectuer une analyse par contraste, de l'état antérieur avec l'état nouveau, et d'identifier un parcours.

	Antériorité à la somato- psychopédagogie	Expérience immédiate du Sensible	Impacts de la SPP
Difficultés affectant la performance vocale			
Relation au corps			
Potentialités vocales et performatives			
Authenticité et présence (rapport à soi et à l'autre)			
Processus de transformation			

#### 4.3.5. Récit phénoménologique de mon journal de bord

Comme je l'ai expliqué plus haut, j'ai fait le choix de réaliser un récit phénoménologique de mon journal de bord qui ne reprend pas la structure des récits phénoménologiques de Julie et d'Alberto, mais qui suit les diverses catégories identifiées dans son analyse catégorielle.

Le récit phénoménologique de mon journal de bord est lui aussi ponctué d'un tableau récapitulatif qui revisite chacun des thèmes énoncés ci-dessus. Ensuite, utilisant la connaissance par contraste, j'ai élaboré un deuxième tableau comparatif, préparant ainsi l'interprétation des données :

	Antériorité à la SPP	Période de transformation	Impacts immédiats	Effets formatifs
Voix				
Performance				
Corps				
Rapport à soi				
Rapport à l'autre				
Relation existentielle				

#### 4.3.6. Interprétation des données

Après avoir réalisé les récits phénoménologiques cas par cas, j'ai engagé un mouvement herméneutique pour donner davantage d'amplitude aux données tout en restant fidèle aux textes d'origine. Dans cette phase de mon travail, j'ai donc effectué une étude interprétative pour pouvoir identifier les phénomènes mis en présence, les décrire -au dire de Ricœur, les *porter au langage* - (Ricœur, 1986, p.62), les expliciter, d'abord de façon individuelle, puis cherchant à recueillir des invariants et à établir des comparaisons.

Dans cette perspective, le mouvement herméneutique que j'ai déployé est en phase avec le propos de P. Ricœur: « *toute la phénoménologie est une explicitation dans l'évidence et une évidence dans l'explicitation [...] c'est en ce sens que la*

*phénoménologie ne peut s'effectuer que comme une herméneutique* » (Ricœur, 1986, p.81).

À partir de cette interprétation, je serai en mesure de dégager les impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités humaines et lyriques du chanteur et de répondre ou non aux objectifs de cette recherche.

## **TROISIÈME PARTIE**

### **ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES**

#### **CHAPITRE 5 :**

# ANALYSE DES DONNÉES

---

Cette section me donne l'occasion de procéder dans un premier temps à l'analyse proprement dite des entretiens d'Alberto et de Julie. Le lecteur trouvera une structure qui se déclinera sous la forme d'un récit phénoménologique cas par cas selon l'organisation suivante : *antériorité avant le contact de la somato-psychopédagogie, expérience immédiate du Sensible recueillie en post immédiateté, et impacts de la somato-psychopédagogie* (propos recueillis en différé donnant lieu à des *prises de conscience, apprentissages et transformations*). Chaque récit phénoménologique sera ponctué d'un tableau récapitulatif reprenant la thématique des *performances vocales*, de la *relation au corps*, des *potentialités vocales et performatives*, de *l'authenticité et présence* et du *processus de transformation*, utilisant la connaissance par contraste pour cibler l'évolution des sujets dans le temps.

Dans un second temps le lecteur trouvera l'analyse phénoménologique de mon journal de bord. Comme je l'ai expliqué dans le cadre méthodologique, dans le cas de mon journal de bord, j'ai écrit un récit phénoménologique qui ne reprend pas exactement la structure utilisée pour Alberto et Julie. Ainsi le lecteur trouvera la structure d'analyse énoncée précédemment dans la méthodologie : *l'antériorité avant la somato-psychopédagogie ; les processus de transformation (difficultés, stratégies du Sensible, évolution du rapport au corps, accordage somato-psychique) ; les apprentissages et les questionnements (relation à soi et à l'autre)* et finalement *les impacts du parcours en somato-psychopédagogie (évolution des potentialités artistiques, réflexions pédagogiques et sentiment d'existence)*. L'analyse de mon journal sera aussi ponctuée d'un tableau récapitulatif qui revisite chacun des thèmes énoncés ci-dessus, appelé tableau résumé du journal de bord, puis enfin, d'un tableau de parcours, mettant en évidence mon évolution dans le temps et utilisant la connaissance par contraste. Sur ces données je pourrai enfin procéder à une interprétation des différents itinéraires de formation.

## 5.1. RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE L'ENTRETIEN D'ALBERTO

---

### 5.1.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psychopédagogie

Si l'on se réfère aux propos d'Alberto, recueillis avant l'expérience de la somato-psychopédagogie, on constate trois natures de difficultés affectant la **performance vocale**. La première est d'ordre **physique** «*la fatigue et le manque d'énergie...*» (A. L.15), «*les douleurs du corps ou courbatures, non, sauf si j'ai des douleurs dans le cou, des douleurs cervicales...*» (A. L.19). La seconde concerne la sphère **psychique**, «*le stress mental c'est le pire, je parle des préoccupations. L'anxiété m'achève*» (A. L. 26, 27), «*Si je suis fatigué mentalement... cela me crée de la tension,*» (A. L. 31,32). Et enfin, la troisième nature de difficultés concerne la sphère **émotionnelle** qui influence son rapport à la confiance «*le manque de confiance, oui*» (A.L.38) ou «*La peur et l'insécurité... cela me crée de la tension*» (A. L.94-96). On note qu'Alberto ressent un état de pression quand il se sent observé avec une attitude de jugement : «*le plus grand problème c'est quand je me sens observé, analysé*» (A. L.103, 104) ou encore «*je peux chanter pour 400 personnes comme un de ces jours et je me suis senti même enthousiasmé, je peux chanter pour deux personnes qui veulent m'écouter, je me sens comme en choc, paniqué*» (A. L. 104-107).

En ce qui concerne la **relation au corps**, il apparaît que Alberto considère le corps comme un **outil de performance**: «*le corps doit être entraîné, je dois contrôler...*» (A. L.63). Par ailleurs, on note que si le corps est partie intégrante de lui-même, «*le corps c'est moi non, il fait aussi partie de moi*» (A.L.65), il conserve néanmoins une opacité non réglée concernant l'identité ancrée dans le corps: «*je ne sais pas ce que cela veut dire*» (A.L.64). Malgré tout, le corps occupe pour Alberto une place importante dans sa pratique vocale puisqu'il lui donne une valeur de 7 à 8 sur une échelle de 10. «*7 ou 8...*» (A. L.50).

On peut aussi observer qu'Alberto ressent l'effet de ses insécurités directement **en lien avec le corps** : «*Si je suis fatigué mentalement... cela me crée de la tension*» (A. L. 30-32), et «*la peur et l'insécurité, il se peut que se soient des tensions au niveau*

*physique...ou des traumatismes psychologiques... des tensions qu'il faut que je relâche*» (A. L.94-96).

Dans le champ de ses **potentialités vocales et performatives**, Alberto perçoit que sa **voix est d'une bonne qualité** « *c'est une voix bonne pour l'opéra* » (A. L.77, 78), mais il est clair que il émet une condition à l'enrichissement de sa potentialité vocale, celle de **sentir la musique** ainsi que se **libérer de ses tensions** et de **sa peur**. « *Quand je commencerai à sentir la musique, ce sera différent. Jusqu'à présent, c'est très mécanique, un peu froid.* » (A.L.85, 86), « *il y a une difficulté à l'intégration de ma personne dans les présentations* » (A.L.89, 90), « *la possibilité de chanter sans stress,... sans peur*» (A. L. 90). Cette réaction du corps face à sa peur semble avoir **un effet immédiat sur sa prestation vocale** : « *Si il y a dans la salle un connaisseur... je me déstructure dans tous les sens...la voix se confond*» (A. L.45, 46). Ainsi il aspire à pouvoir accéder à une façon de chanter plus **sensorielle** « *quand je commencerai à sentir la musique, ce sera différent.* » (A. L.85) et avec plus de **confiance** « *chanter sans stress,... sans peur*» (A. L. 90).

Quand au thème de l'**authenticité et présence dans sa relation à soi, à l'autre et au public**, je constate que ce chanteur, bien qu'il se définisse comme « *une personne très transparente...* » (A. L.116) semble souffrir dans sa profession du fait d'être en **exposition constante**, surtout quand il se sent jugé : « *C'est quand je me sens observé..., je me sens comme en choc, paniqué* » (A.L.103-107). On observe que si Alberto semble définir facilement le thème de l'authenticité, dans la vie et dans le chant, « *l'authenticité c'est de montrer la personne que je suis*» (A. L.114, 115) et « *croire à ses principes, par rapport aux autres, mais surtout par rapport à soi.*» (A. L. 119, 120), il présente pourtant **une réelle difficulté à rester présent à soi** lorsqu'il est face au public : « *quand je suis présent devant des personnes c'est le moment où je suis le moins présent à moi-même*» (A. L.125, 126). Face à celui-ci, il semble perdre **sa qualité de présence, ce qui à son tour affecte sa voix**: « *Quand je suis présent à la foule autour de moi, c'est quand je sens le moins de rapport à moi-même*» (A. L.127, 128) et « *je me déstructure...la voix se confond*» (A. L. 45, 46). Ainsi il recherche une qualité dans son chant dans lequel il pourra intégrer dans son art la personne qu'il est: « *L'intégration de ma personne dans les présentations* » (A.L.89, 90).

En différé, Alberto remémore encore certaines de ses difficultés **affectant la performance vocale**, notamment liées à l'habileté à soutenir **l'effort** : « *La résistance à l'effort était bien plus petite*» (A. L.359, 360). Il revient également sur son **autocritique**

**constante** : « *je pensais beaucoup à la technique* » (A. L. 388, 389), ce qui lui retirait ses moyens performatifs : « *si je manquais une phrase, je me bloquais de plus en plus* » (A. L.416).

Au niveau des premiers traitements de SPP, lorsqu'il parle de son **rapport au corps**, Alberto rapporte une **difficulté à garder son attention** sur le corps : « *Tu me demandais de sentir mon corps ... et mon esprit errait beaucoup* » (A. L.227, 228). Il décrit également un état de **tension musculaire** très importante : « *avant j'avais des tensions plus grandes* » (A. L.335) « *les tensions musculaires... avant je prenais souvent des antalgiques* » (A. L. 368, 369) et « *toute ma vie j'ai eu des douleurs musculaires liées à la tension nerveuse* » (A. L. 373).

Concernant **l'authenticité et la présence, dans sa relation à soi, à l'autre et au public**, Alberto décrit également **certaines difficultés perceptives** par rapport à son chant : « *avant je n'avais pas cette perception* » (A. L.326), par exemple des difficultés à s'écouter, ou : « *je me perdais sans cette référence* » (A. L.347). Ce **manque d'attention et de présence** handicapent son émission vocale et sa performance manque de jouissance « *c'était très rare de sentir le plaisir de chanter* » (A. L.404, 405).

### 5.1.2. Expérience immédiate du Sensible. (Propos recueillis en post-immédiateté)

Dans sa description de l'expérience du Sensible, Alberto parle de nouvelles sensations corporelles qui incluent de la **chaleur**, une sensation de **légèreté** ainsi que la perception du **mouvement interne**. « *Un peu plus de chaleur comme le passage d'un courant* » (A.L.245, 246), « *Je sens mon corps léger* » (A.L.202), « *reconnaître consciemment le mouvement interne* » (A. L.166).

Les premiers effets qu'il souligne sont ceux d'un **état de détente** et d'un **nouveau rapport avec son corps** : « *une décontraction musculaire, un plus grand contact avec mon corps* » (A. L. 167).

Ces sensations corporelles sont mêlées à un **état de bien être**. Ainsi la sphère physique et la sphère psychique commencent à s'entrecroiser : « *Il faut contrôler sa pensée, après le corps suit, l'un est lié à l'autre* » (A.L.265) et « *Un petit peu dans l'émotionnel aussi ... le corps comme une totalité* » (A. L. 191, 192).

Ce corps-là il le sent comme une **unité**, liée à un nouvel état de conscience tranquille : « *Je sens une tranquillité physique et psychologique, je me sens équilibré... je sens un contact, mon corps unifié par une énergie* » (A. L. 201-204). D'autre part il décrit plusieurs fois un état de **profondeur** et de **présence à soi** dans son corps :

«*Même si je pensais que j'allais m'endormir, je suis resté très connecté avec moi-même*» (A. L. 230) et «*Connecté vraiment avec moi, comme si je m'enfonçais*» (A.L.241, 242), ou : «*Dans la fasciathérapie...c'est une présence intérieure, qui n'est pas une présence à côté du corps...objective mais physique*» (A. L.499-501). Plus loin il développe : «*la sensation travaillée est une question intérieure, physique, c'est comme une philosophie,... c'est vouloir être meilleur*» (A. L.521-523). Il relève également un lien entre sa sensation physique dans sa matière et l'ouverture à une nouvelle manière d'être, un nouveau chemin de vie, qu'il nomme une *philosophie*. (A. L. 526).

Cependant Albert rapporte quelques **contrecoups physiques ou psychiques** : un état de somnolence et de douleurs physiques après les deux premiers jours suivant les premiers traitements ; il semble aussi incapable de coordonner ses muscles pour chanter : «*Après les premiers traitements j'étais mal en point...une somnolence oui, le corps restait endolori, je n'arrivais plus à chanter, je sentais les organes comme si ils avaient été bougés, travaillés ...*» (A. L. 662- 668).

### **5.1.3. Impacts de la somato-psycho-pédagogie : prises de conscience, apprentissages et transformations. (Propos recueillis en différé)**

On remarque, dans l'analyse des propos recueillis par Alberto après 11 sessions de thérapie manuelle, une richesse beaucoup plus grande dans la conscience de ses difficultés vocales. Même si «*beaucoup de choses ont changé pendant cette année*» (A. L.215), il décrit précisément deux types de problèmes qui affectent encore son chant par moments: «*quand mon chant ne coule pas, c'est pour deux raisons : soit trop de tension... ou l'attention au mauvais endroit*» (A. L.380-382). Ainsi on peut identifier encore des difficultés liées à la **tension physique et émotionnelle**, «*quand je suis tendu je n'arrive plus à chanter*» (A. L. 361, 362), ou «*avec le stress qu'on a, ça met un moment jusqu'à ce qu'on puisse atteindre un équilibre... la nervosité, la fatigue, les tensions...*» (A. L.635-637), et d'autres en rapport aux **processus attentionnels, perceptifs et liés à l'apprentissage**: «*j'écoute très peu*» (A. L.351), et «*Quand je n'écoute pas... je cherche des sensations... c'est ce qui me complique la vie... j'essaye de contrôler*» (A. L.392-397), ou «*je cours d'un côté à l'autre, je devrais être plus concentré sur...*» (A. L.374, 375) ou «*beaucoup de difficultés là-dessus... comment apprendre ?*» (A. L. 468).

Albert reprend aussi le thème de son **autocritique** constante : « *je deviens comme un policier de moi-même* » (A. L.382), « *je me martyrise, je me critique* » (A. L.386) « *j'ai une estime de moi qui est basse et je n'ai pas beaucoup confiance* » (A. L.555, 556) « *les autres disent que j'ai une voix spéciale, mais moi je ne le pense pas* » (A. L.570, 571) ; mais il l'explique par le niveau de **pression** qu'il sent peser sur lui, non plus par la critique mais par ses propres potentialités : « *c'est ce que les personnes attendent de moi qui me bloque, même si je me fiche de ce que les personnes pensent quand je ne chante pas bien* » (A. L.568,569), et « *j'ai une difficulté à m'exposer au public...je sens une responsabilité...être le meilleur...les personnes croyaient à mon potentiel... alors chaque fois...* » (A.L.543-555), et ainsi que « *je travaille pour correspondre à ce que les autres ont investi en moi...toutes mes potentialités deviennent un poids* » (A. L. 579, 580).

Son **chemin vers la confiance** en soi et dans son chant semble encore loin d'être conclu : « *je n'arrive pas encore à chanter avec confiance, je ne sais pas si c'est psychologique* » (A.L.566, 567).

Dans l'entretien en post-immédiateté questionnant les impacts importants de la SPP, lorsqu'il parle de son **corps**, Alberto réfère en premier une diminution de la tension musculaire : « *mes muscles, ils sont moins rigides, plus libres* » (A. L. 333), « *avant j'avais des tensions plus grandes* » (A. L.335). On constate que ce nouvel état de **relâchement musculaire** a un effet sur ses douleurs liées à la tension nerveuse:« *Ça, je ne l'ai pas depuis des mois (douleurs au diaphragme)* » (A. L.368) ; « *quand je sens des douleurs, elles sont plus faibles...* » (A. L. 370-373) ; « *les tensions musculaires... avant je prenais souvent des antalgiques* » (A. L. 368, 369). Il décrit le **versant curatif de la SPP** : « *je pense qu'on lâche plusieurs problèmes physiques, comme un processus de nettoyage, je me sens plus léger intérieurement* » (A. L. 611-613).

En réponse à la question sur les changements dans sa voix et dans son corps, même si il affirme que « *Le corps, c'est dans un deuxième plan* » (A. L.297, 298), il décrit avoir à présent « *un plus grand contact avec mon corps* » (A. L.166). Son premier fait de conscience eut lieu lors d'un exercice de mouvement sensoriel où il reporta s'être dit à soi-même : « *Ton corps t'appartient !* » (A. L. 261). Cette nouvelle **présence à son corps** lui permet de prendre contact de façon sensorielle avec des **zones non conscientes** pour lui antérieurement, et qui semblent être devenues plus mobiles: « *Le larynx, cette partie du cou, la mâchoire, le dos, les épaules où j'ai des tensions très*

*grandes, où je me charge... une grande modification»* (A. L.302-304) ; *«la région lombaire, le plancher pelvien, le diaphragme, je le sens beaucoup plus libre»* (A. L. 319, 321)», et *«la partie arrière de la gorge, dans la nuque...»* (A. L.327).

Ainsi Alberto définit la relation à son corps d'une façon qui présente déjà des différences avec sa conception antérieure : s'il considère encore le corps comme un **outil de performance** *«le corps doit être entraîné»* (A. L. 262) *« il faut perdre du temps avec son corps pour avoir une forme équilibrée»* (A. L.268-270), il entrevoit par contre une **liaison somato-psychique**, *« un corps sain, une tête saine»* (A. L.265, 266), et *«il faut contrôler sa pensée, après le corps suit, l'un est lié à l'autre»* (A. L. 265). S'il parle de son corps comme quelque chose d'**extérieur à soi** *«c'est une machine très complexe»* (A. L. 282), celui-ci commence également à prendre un statut de **corps sensible** : *«J'apprends de mon corps...s'il n'est pas bien c'est que je n'en prends pas assez soin, je le maltraite»* (A. L.282, 283).

Alberto présente une **conception dualiste du corps et de l'esprit** *« je ne suis pas mon corps parce que je suis esprit et pensée»* (A. L. 280,281) ou : *«certaines personnes très narcissiques se préoccupent uniquement de leur corps»* (A. L.286, 287). Même si son identité n'est pas encore ancrée dans son corps *« Le corps c'est moi oui... c'est un appui, c'est notre outil d'action, c'est notre contenant»* (A. L. 266,267), Alberto semble pourtant avoir contacté une nouvelle forme d'**autonomie vivante et intelligente émanant de son corps, d'un corps qui devient sujet**: *«Après un traitement je ne contrôle plus, je me sens dans un état où le corps fonctionne tout seul. Le corps sait ce qu'il doit faire. Il sait où me porter»* (A.L.397-399).

À la suite des séances de SPP Alberto rapporte également un **changement dans sa voix** : *« C'est une libération de la voix»* (A. L.313), *« la voix, que la SPP aide beaucoup»* (A. L 298, 299). Celle –ci apparaît facilitée dans son émission et sa coordination : *«ma voix est beaucoup plus libre...beaucoup plus ronde, plus claire ..., elle a plus de brillance, la facilité dans l'acte de chanter est beaucoup plus grande»* (A. L.533-536), et présente *«une flexibilité nouvelle»* (A. L.330). Il observe de même que *«ma respiration beaucoup plus naturelle, basse»* (A. L.309, 310), ou : *« j'ai beaucoup plus d'efficacité dans la voix»* (A. L.358, 359).

De par sa **nouvelle relation au corps, plus présente**, *«une augmentation du confort dans mon corps quand je chante, et une perception plus élargie de mon corps»* (A. L.300, 301), Alberto est à présent capable d'identifier une à une les différentes

parties de son corps, habituellement tendues et dont il reconnaît , par contraste, une modification au niveau des tensions qui semble en relation avec son amélioration vocale: *«changement dans la voix, le larynx, cette partie du cou, la mâchoire, le dos, les épaules où j'ai des tensions très grandes, là où je me charge... une grande modification»* (A. L.301-304), et *«la région lombaire, le plancher pelvien, le diaphragme, je le sens beaucoup plus libre»* (A. L. 319-321), ou *« la hauteur, c'est de plus en plus ample...la partie à l'arrière de la gorge, dans la nuque»* (A. L. 324-327). Il décrit donc à un premier niveau des **changements perceptifs mais surtout physiques** : une libération des tensions myo-fasciales et du fascia axial profond, habituellement causées par son état de stress habituel.

Cette libération des tissus, liée à son travail technique, semble parfois lui permettre d'accéder à un autre niveau de **performance plus authentique** dans laquelle il décrit une **autonomie du corps et de la voix**, différente de son contrôle habituel: *«le corps cherche une centralisation naturelle, donc quand je chante dans cet état là...»* (A. L. 306, 307) et *« je chante, j'ouvre la bouche, mon corps... tout est à sa place»* (A. L.390, 391), *«j'émets la voix à partir de l'émotion* (A. L.399), ou *«après un traitement je ne contrôle plus, le corps sait ce qu'il doit faire.»* (A. L.397, 398), *« Je retrouve plus facilement mes instincts quand je chante, je ne pense plus à la technique, je sors d'une rigidité...mon chant devient beaucoup plus fluide ainsi que mon expression»* (A. L. 310-313).

Cet **état de liberté tissulaire et expressive** se prolonge après les sessions de thérapie manuelle : *«surtout la semaine qui suit...un effet fantastique, comme si tout était remis en place »* (A. L. 305, 306), mais semble s'estomper avec le temps : *« je voudrais préciser c'est comme si je restais deux semaines dans cet état...après je m'organise dans mon vécu et...je ne le perds pas...mais cela devient latent, ce n'est plus conscient»* (A. L.625-633). Il suggère que ce travail doit pouvoir être continué pour pouvoir maintenir les effets : *«il lui faut une révision, une attention, un soin.»* (A. L.637, 638).

Alberto décrit deux types de modifications dans **sa relation à soi et au public**: l'une est de caractère **émotionnel** : *« je pense que l'anxiété s'est beaucoup améliorée»* (A.L.441), et *«je cherchais quelque chose qui me donnerait un peu plus de tranquillité... aussi dans mes anxiétés... je pense que ça aide beaucoup»* (A.L.195,196) ; la deuxième est de caractère **attentionnel** : *« je commence à faire*

*attention à la façon dont je travaille»* (A. L.470) et « *à présent j'y arrive, à suivre, à continuer, à penser mieux, à faire mieux»* (A L.387,388).

Avec cette nouvelle **attention à son présent et à son corps**, Alberto accède à une nouvelle **qualité de présence** : «*C'est une présence intérieure, qui n'est pas une présence à côté du corps...objective mais physique»* (A.L.500, 501), et « *C'est ça, c'est une question d'attention... ça aussi ça change »* (A.L.449, 450).

Il semble commencer à appliquer cette qualité de présence à son chant et à sa performance: «*Chaque phrase, chaque note, c'est un nouveau début. Ce que j'ai chanté avant c'est passé ...si c'est pas bon, qu'est ce que je peux faire ?»* (A. L. 414-418) ; «*La présence : un état de contact dans le temps, de disponibilité...nous sommes ici, sans laisser l'attention errer, et dans le moment présent»* (A. L.494-496).

Alberto découvre une **nouvelle façon de chanter**, qui n'est plus dans le contrôle technique antérieur, mais plus libre dans son expression : « *je retrouve plus facilement mes instincts quand je chante, je ne pense plus à la technique, je sors d'une rigidité...mon chant devient beaucoup plus fluide ainsi que mon expression»* (A. L. 311-313), et «*cela me met plus en contact, je trouve mon émotion»* (A. L.399, 400). Cette **présence à soi dans son chant** lui facilite sa relation au public et lui procure des moments d'**authenticité et de joie** dans sa performance: « *cela augmente aussi ma confiance...quand je chante et je sens l'émotion, je sens aussi le plaisir de chanter...le corps vibre, communique»* (A. L. 403- 406).

Malgré son insécurité, « *C'est mon identité...qui est encore nébuleuse»* (A. L. 487, 488), Alberto semble parfois commencer à questionner son jugement sur lui-même et sur ses résultats : « *une certaine difficulté...mais le public a adoré...souvent on se trompe»* (A. L.421, 422). Par contre il semble s'être libéré du jugement d'autrui : «*ce que les autres pensent, ça ne m'intéresse pas, ce qui m'intéresse c'est ce que je pense, ce que je dis, le potentiel que j'ai»* (A. L. 456,457) et «*les traitements ont beaucoup aidé dans la question de la confiance»* (A. L.213, 214). D'autre part, il réussit à mieux intégrer les critiques de façon constructive : « *Alors j'ai appris à confier... à écouter simplement ce que les personnes ont à me dire»* (A.L.426, 427). Les témoignages et les renforcements positifs sur son progrès contribuent également à raffermir une sécurité intérieure : «*ils disent que ma voix est beaucoup plus libre, c'est aussi la technique...la facilité... j'arrive à mieux faire passer l'émotion»* (A. L.533- 536). On voit donc émerger dans ses propos une **confiance nouvelle** dans le moment de l'exposition au public, mais également dans son avenir professionnel : «*si je suis heureux avec ma*

voix...la voix est mon baromètre...alors je me sens plus confiant, et je sais que j'ai la possibilité d'exercer ma carrière» (A. L. 680-682) et « si je ne démontre pas le maximum de mon talent, c'est parce que ce n'est pas le moment encore, mais j'y travaille» (A. L. 458, 459).

Même si cet état de présence lui permet de communiquer plus librement ses émotions et la beauté de la musique, Alberto distingue le travail à partir de l'émotion et le **travail à partir du lieu du Sensible**, (ce qu'il appelle *La Sensation*, qu'il distingue de l'inspiration uniquement émotionnelle): « *Tant que le chanteur ne travaille pas son corps et son esprit dans le Sentir, ça ne sert à rien de vouloir faire de l'émotion...si il n'a pas cette sensibilité, le chanteur n'arrive pas à communiquer l'émotion... Le coté de l'émotion artistique ça n'a rien à voir avec la Sensation...un grand acteur comme F. M., qui est pure simplicité...une émotion tellement équilibrée...* » (A. L. 510-525).

Puis on retrouve dans les propos d'Alberto une prise de conscience : celle de reconnaître le travail du chant et du Sensible comme un **cheminement vers soi**, à l'intérieur de soi, dans son corps et dans ses perceptions, mais également dans sa conscience, nécessaire en tant qu'artiste mais aussi en tant que personne : « *Dans le chant malgré mes insécurités, ma peur, j'avance, je cherche, je suis en chemin, je dois accepter qui je suis, je ne suis pas un personnage, même si vis des personnages* » (A. L. 484-487). Ses objectifs professionnels, son évolution et sa recherche créative dépendent pour Alberto d'un travail sur soi-même, d'un processus de transformation et d'un chemin vers son Être profond: « *C'est cette maturation de la vie qui va faire que je devienne un bon chanteur et une bonne personne. Quand je serai capable d'équilibrer mon esprit et mon corps, je ferai un grand bon en avant avec ma musique* » (A. L.584-586) ; et « *cette recherche de soi intérieurement...la Sensation travaillée, c'est intérieur et physique, comme une philosophie, cette Sensation de vouloir être meilleur... C'est ce qui nous aide dans l'art. L'artiste, je pense que c'est surtout ça* ». (A.L.517-527).

Alberto décrit sa *philosophie* comme une autre force de transformation qui le soutient dans son processus. La vie est pour lui un apprentissage constant : «*Ma philosophie, je crois à la réincarnation...pour essayer de grandir avec ces défis, utiliser nos talents, devenir des hommes meilleurs*» (A. L. 644-654).

### 5.1.4. Tableau récapitulatif des données Alberto

Le tableau suivant, utilisant la connaissance par contraste, présente l'évolution d'Alberto :

	<b>avant</b>	<b>pendant</b>	<b>après</b>
<b>Performance vocale</b>	<p>Physique : fatigue, tensions et douleurs, «<i>la tension musculaire</i>»</p> <p>Psychique : anxiété, «<i>je me sens paniqué</i>» autocritique «<i>je me bloquais de plus en plus</i>»</p> <p>Émotions : état de pression «<i>l'insécurité me crée de la tension</i>»</p>		<p>Diminution des douleurs et des tensions : «<i>je me sens plus léger intérieurement, avant j'avais des tensions plus grandes</i>»</p> <p>Calme : «<i>l'anxiété s'est beaucoup améliorée</i>»,</p> <p>Autonomie : «<i>ce que les autres pensent ça ne m'intéresse pas</i>»</p>
<b>Relation au corps</b>	<p>Outil de performance : «<i>je dois contrôler</i>»</p> <p>Déssensorisation : «<i>je n'arrivais pas à sentir</i>»</p>	<p>Détente, nouveau rapport au corps : «<i>décontraction, un plus grand contact avec mon corps</i>» «<i>le corps unifié par une énergie</i>»</p>	<p>Découverte de certaines zones du corps plus mobiles : «<i>une grande modification</i>»</p> <p>Corps qu'il faut écouter : «<i>J'apprends de mon corps</i>»</p> <p>Unité corps/ esprit : «<i>je ne suis pas mon corps parce que je suis esprit et pensée</i>»</p> <p>Liaison somato-psychique : «<i>l'un est lié à l'autre</i>»</p> <p>Créativité émanant du corps : «<i>le corps sait où me porter</i>»</p>
<b>Potentialités vocales et performatives</b>	<p>Bonne voix, mais tensions et peur : «<i>j'aimerais chanter sans stress sans peur</i>»</p>		<p>Changement vocal : «<i>une grande modification</i>»</p> <p>Perception plus élargie du corps : «<i>je le sens beaucoup plus libre</i>»</p> <p>Processus attentionnels : «<i>à présent j'arrive à suivre</i>», «<i>chaque note c'est un nouveau début</i>»</p> <p>Communication : «<i>mes instincts quand je chante</i>», «<i>je sens aussi le plaisir de chanter</i>»</p>

	<b>avant</b>	<b>pendant</b>	<b>après</b>
<b>Authenticité et présence</b>	<p>Difficulté à rester présent :</p> <p>« <i>c'est mécanique</i>», « <i>quand je commencerai à sentir</i>»</p> <p>Difficultés attentionnelles : « <i>je me déstructure, la voix se confond</i>»</p>	<p>État de bien-être</p> <p>Présence à soi : «<i>Une présence intérieure</i>», «<i>connecté vraiment avec moi-même</i>»</p>	<p>Performance plus authentique : «<i>mon chant beaucoup plus fluide ainsi que mon expression</i>»</p> <p>Présence à soi : «<i>un effet fantastique comme si tout était remis en place</i>», « <i>j'é mets la voix à partir de l'émotion</i>», « <i>une présence intérieure</i>»</p> <p>Travail à partir du Sensible : «<i>pure simplicité...tellement équilibrée</i>»</p>
<b>Processus de transformation</b>		<p>Effets qui s'estompent : «<i>je reste deux semaines dans cet état, après je m'organise dans mon vécu</i>»</p>	<p>Manque de confiance, autocritique : « <i>comme un policier de moi-même</i>», «<i>Je n'arrive pas à chanter avec confiance</i>»</p> <p>et pourtant : « <i>alors j'ai appris à confier...alors je me sens plus confiant</i>»</p> <p>cheminement vers soi: «<i>c'est mon identité qui est encore nébuleuse...quand je serai capable d'équilibrer mon corps et mon esprit...c'est vouloir être meilleur... cette recherche de soi</i>»</p>

## 5.2. RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE L'ENTRETIEN DE JULIE

---

### 5.2.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psychopédagogie

Dans ses réponses se rapportant à la période antérieure à l'expérience de la SPP, Julie décrit trois natures de **difficultés vocales** dans son apprentissage et dans l'exercice de son chant: d'abord des difficultés **physiques** liées à la tension: «*Le corps était l'un des obstacles. Des tensions très limitatrices, désagréablement limitatrices*» (J. L.420), puis des difficultés **émotionnelles**: «*le stress et la tension émotionnelle*», (J. L.386), «*des difficultés vocales non directement liées à l'appareil vocal (stress... tensions diversifiées*» (J.L.439), et enfin des difficultés **cognitives et perceptives**: «*Je n'arrivais pas à poser mon attention, pour plusieurs raisons, surtout l'état de peur... C'était comme si j'entendais les choses sans les retenir et j'avais une frousse de ne pas être capable d'absorber les informations*» (J. L.149-153) ou «*même des difficultés auditives*» (J. L.441), et «*avant je n'arrivais pas à entendre ma voix correctement, et en conséquence j'utilisais une force non nécessaire sur l'appareil vocal lorsque j'essayais de reproduire certains sons*» (J.L.448).

Pour Julie, la tension physique, les difficultés liées à l'attention ou à la mémoire et le manque de clarté mentale dérivait de sa problématique émotionnelle, d'un état qu'elle identifie aujourd'hui comme la **nervosité**, la **peur** ou le **manque de confiance**: «*J'étais si confuse et si nerveuse, j'avais peur même de chauffer la voix, je devenais tendue, paniquée*» (J.L.111, 112), ou «*le manque de confiance est autre chose qui empêche la personne de poser son attention.*» (J. L. 151) et «*parce que j'avais un effort à faire, j'avais peur, je croyais que je n'allais pas être capable de mémoriser*» (J.L.160) ou encore «*la capacité mentale de gérer la voix, ce que je n'avais pas*» (J.L.110).

Avant l'expérience de la SPP, Julie se souvient de sentir une **rigidité dans son corps** «*il y avait des choses à résoudre dans mon corps pour pouvoir être bien* » (J. L.206, 207) et nomme les **zones de son corps** qui lui paraissaient les **moins conscientes** et qu'elle dit avoir découvertes: «*le bassin, les hanches, les jambes, le*

*cœur. Au début ça ne bougeait pas, c'était fixe, bloqué...ces zones-là avaient besoin que je m'occupe d'elles»* (J.L.328-331).

D'autre part, sa relation au corps découlait d'une perspective liée à l'entraînement, à l'éducation physique. Dans ses propos, le corps apparaît entrevu uniquement comme un **instrument**, que le chanteur doit maintenir en forme pour développer sa voix, et **soumettre à une volonté** stricte: *«le corps doit être entraîné...c'était une discipline presque comme une punition. Ce que j'avais à faire, j'en faisais trop»* (J.L.402-404) ou *« le corps comme quelque chose qu'il faut contrôler avec sa volonté ?...oui, c'est ça»*. (J.L.412). Elle parle également de son corps comme quelque chose de **séparée de soi**: *«la façon dont je l'entraînais...»* (J.L.402, 403).

À posteriori Julie se décrit comme une volontaire, une combattante. Elle identifie des **potentialités vocales caractérielles**: son habilité à surmonter les obstacles, sa bonne santé, sa volonté et sa force d'adaptation. *«J'ai toujours eu des facilités d'adaptation, et de force de volonté, une aptitude à lutter pour tout ce qui me semblait important»* (J.L.416) et *«j'ai toujours été active. J'ai toujours essayé de regarder les choses de face et été capable de tenter»* (J.L.265) ou *«la fatigue et l'endurance ? Cela n'a jamais été mon problème.»* (J.L.134-136) ainsi que *«au niveau de la santé ?...mes problèmes n'étaient pas liés à ces choses là»* (J. L.138). Une **aisance sur scène** semblait également lui être intrinsèque: *«l'aptitude à improviser, par exemple en termes de la mise en scène ?...ça a été toujours facile pour moi, presque naturel»* (J.L.164-166).

La mémoire que Julie garde de sa **relation à soi** semble reposer sur la **peur**: *«la peur, l'état de tension constante»* (J.L.275). À posteriori, elle se voit constamment en action d'une façon accélérée, pour fuir un état plus réflexif ou un contact avec soi-même: *«j'étais en fuite constante, une fuite de moi-même ...et un état d'accélération »* (J.L.380) et *«Avant c'était autre chose, tout était difficile, un sacrifice, je vivais dans la peur, et aussi en courant»* (J.L.237, 238).

Cette fuite et cette accélération l'empêchaient d'être pleinement présente à soi: *«Présence et authenticité ? Je pense que je n'en avais pas la notion, je pense que c'étaient des mots que je n'arrivais pas à traduire»* (J.L.425).

Sa façon de survivre dans **l'action compulsive et angoissée** semblait influencer également ses compétences cognitives, son attention et sa mémoire : «*La façon d'agir, ... j'ai toujours agi, mais c'était souvent des impulsions de panique*» (J. L.268) et «*Je n'arrivais pas à poser mon attention, pour plusieurs raisons, surtout l'état de peur*» (J. L.149, 150), ou «*C'était comme si j'entendais les choses sans les retenir et j'avais une frousse de ne pas être capable d'absorber les informations.*» (J.L.152, 153).

Ce **manque de présence à soi** dans l'immédiateté semblait également affecter sa **relation à l'autre** et provoquer un manque de **confiance face au public**: «*une fuite des personnes, j'étais dans les situations comme si je devais m'excuser d'être là.*» (J.L.381) et «*Le mot peur...un sentiment d'infériorité. Le regard des autres, les opinions, ces gens-là sont là et me regardent d'une façon menaçante.*» (J. L. 396-399).

Pour une chanteuse habituée à se montrer très souvent devant un grand groupe de personnes, il est également intéressant de remarquer que, dans son quotidien, Julie ne se sentait pas écoutée, et qu'elle avait du mal à prendre sa place face à autrui: «*je parlais et je n'étais pas écoutée.* » (J. L.250) et «*avant je n'avais jamais les réponses, je ne savais jamais riposter.*» (J. L.255). Julie décrit ici **un manque d'estime de soi, et une difficulté à s'affirmer dans son individualité** face à l'autre.

### 5.2.2. Expérience immédiate du Sensible. (Propos recueillis en post-immédiateté)

Pour Julie, **l'expérience du Sensible** se donne du moment où elle abandonne son état habituel d'agitation et de préoccupation : «*une fois que je me lâche, parce que des fois j'arrive si accélérée, que jusqu'au moment où j'arrête ma tête, je ne sens rien*» (J. L. 61, 62) et «*quand je suis très fatiguée, je sens que j'ai tendance à penser et fuir le traitement, une fuite vraiment.* » (J.L.44, 45).

Elle identifie de nouvelles perceptions qui incluent le **mouvement interne**, des couleurs devant ses yeux, et une globalité dans le corps : «*que tout se meut, cette sensation comme si j'étais presque en train de flotter*» (J.L.53-55) et «*j'ai vu des couleurs, du bleu et de l'orange*» (J.L.35, 36) ainsi que «*je sens mon corps de façon globale, unifié.*» (J.L.66). Pourtant Julie ne parle pas de chaleur : «*je sens souvent du froid*» (J.L.58).

Les effets immédiats du traitement sont un **état de relaxation et de soulagement** : «*Au niveau physique, c'est toujours un soulagement... Cela soulage...La fatigue, la douleur, la tension.*» (J.L.21-24). Julie rapporte également une **récupération de la fatigue vocale** après des situations d'effort :«*Après les situations de stress, les*

*traitements sont une récupération presque miraculeuse. La personne arrive épuisée par son travail, par les répétitions, la voix est fatiguée, et la séance récupère cette fatigue, redonne de la vie» (J. L.169-172).*

On retrouve dans les propos de Julie non seulement un soulagement physique immédiat, mais encore une équilibration de la sphère psychique: *«je récupère une sensation de bien-être, un calme intérieur très grand, je pense plus clairement, j'ai plus de temps, ou plutôt plus d'espace mental pour penser, un état d'équilibre très bon, très agréable.» (J. L.16-18) ; «je trouve une tranquillité, comme un état de contrôle.» (J.L.30).*

Son témoignage rejoint le concept d'**accordage somato-psychique** de Danis Bois. (Voir cadre théorique). Après avoir parlé de globalité dans son corps, les termes profondeur, présence et sentiment d'existence se retrouvent dans son récit : *«en général, oui, beaucoup de profondeur.» (J. L. 61-63) et « la présence, je l'ai développée le long de ces années de thérapie. » (J. L.69) et plus loin « C'est très bon. Je ne sens que des bonnes choses. De l'amour. Un bien-être. Être.» (J. L.73).*

Les effets bénéfiques des traitements de SPP n'ont pas toujours été aussi immédiats. Même si elle ne décrit pas d'effets désagréables dans la sphère physique, *«Je ne suis jamais tombée malade après un traitement.» (J.L.319), Julie nous confie certaines retombées émotionnelles : «car il y a eu un temps où cela a été plus perturbateur qu'à présent, au niveau des émotions aussi.» (J. L.28, 29) et «je me souviens aussi des moments, il y a longtemps où j'ai vu du noir...» (J.L.36, 37) ou «au début, une ou deux fois, je me souviens d'avoir sortie de la thérapie complètement bousillée ...je voulais pleurer, ça a duré deux jours, j'étais à plat.» (J.L.313-316).*

Julie nous raconte également ses **difficultés à retrouver ses compétences vocales** pendant les premiers jours qui suivent quelques séances de thérapie manuelle: *«La voix un peu hors de contrôle, ça oui, pendant un ou deux jours.» (J. L.323).*

### **5.2.3. Impacts de la somato-psychopédagogie : prises de conscience, apprentissages et transformations. (Propos recueillis en différé)**

Julie semble relativement confiante quand à sa profession de chanteuse. Pourtant elle nous confie ses **difficultés** provenant d'un état de surmenage, et de manque de **temps** pour travailler sérieusement son instrument et pour se préparer : *«actuellement ma situation ne me laisse pas la possibilité d'avoir une régularité dans*

le travail» (J. L.343) et «*Ma relation au temps est en ce moment très difficile, à cause des enfants, c'est normal*» (J. L.291). Elle espère, lorsque sa situation familiale le lui permettra, pouvoir se consacrer à nouveau à son exploration du mouvement de façon régulière pour la développer, afin de pouvoir l'utiliser dans sa profession et l'enseigner éventuellement : «*J'aimerais un jour développer un peu la pratique pour bénéficier les autres aussi.*» (J. L.360, 361).

Dans la deuxième partie de l'entretien concernant les impacts de la SPP en post-immédiateté, Julie nous parle de sa relation au **corps** : en premier lieu, elle réfère des effets sur la **tension musculaire et la posture** : «*j'ai eu d'abord une cure physique, j'ai eu la possibilité de défaire les nœuds qui étaient depuis si longtemps emmêlés*» (J. L.242) et «*surtout un soulagement au niveau des tensions, des prisons*» (J. L.102) ; «*La posture, oui, beaucoup de différence... depuis que j'ai commencé ce travail*» (J. L.130). D'autre part, elle semble avoir pris conscience que cette diminution des tensions internes pouvait avoir des conséquences sur des situations d'inflammation de la sphère ORL : «*un traitement qui a complètement aidé une situation de sinusite, une autre fois la gorge un peu tendue, ou des situations de rhinites...*» (J. L. 141, 142). Elle décrit ainsi le versant **curatif** de la SPP et certains de ses effets immédiats sur la voix.

Grâce au développement de ses perceptions, Julie s'approprie certaines zones du corps moins présentes antérieurement : «*Les hanches, les jambes, et la zone du cœur vers le haut*» (J. L.105) et commence à établir des liens entre le corps et le psychisme : «*j'ai découvert que mon intestin était bloqué... ça provoque un état de nervosité très grand*» (J. L.244-245). Julie développe ainsi une **conscience somato-psychique** qui lui permet d'extraire un nouveau sens à ses expériences.

Sa relation au corps est devenue harmonieuse et pacifique et non plus basée sur le contrôle : «*j'ai un corps qui est bon, généreux, il ne me limite pas...et aussi un appui...il faut perdre tout le temps avec son corps.*...» (J. L.85-88) «*je dois contrôler ma tête, mon corps non.* (J. L.87). Du point de vue musculaire elle réfère la nécessité d'un entraînement, mais la nature de cet entraînement semble avoir évolué: «*le corps doit être entraîné, oui*» (J.L.85), «*la différence est dans la façon dont je l'entraînais...c'était... presque comme une punition*» (J.L.402, 403).

Si Julie ne s'acharne plus sur son corps, on observe toujours **un clivage dans ses conceptions de corps et psychisme, même si les frontières entre corps et psychisme s'estompent** «*J'habite mon corps*» (J.L.96) et «*le corps c'est moi, oui.*» (J.L.87).

Julie nous confie également comment le changement de sa relation au corps a affecté sa transformation intérieure : « *j'ai supprimé des tensions physiques accumulées et je pense qu'après ça j'ai commencé à me sentir bien, et puis j'ai commencé à découvrir une autre façon de regarder la vie.* » (J. L.246-248). On retrouve dans son témoignage l'ébauche des concepts de **Corps Sujet** et de **Corps Sensible**. (Voir cadre théorique).

À la suite des séances de SPP Julie nous rapporte des **changements dans sa voix** : au niveau immédiat elle décrit une **récupération de la fatigue vocale et des effets du stress** : « *Après les situations de stress, les traitements sont une récupération presque miraculeuse. La personne arrive épuisée par son travail, par les répétitions, la voix est fatiguée, et la séance récupère cette fatigue, redonne de la vie* » (J. L.169-172) et « *le soulagement au niveau des tensions, des prisons* » (J. L.102). Elle décrit également des **effets à long terme** dans le fonctionnement de son appareil vocal, suite à la libération des tensions fasciales : « *L'augmentation de l'étendue vocale....* » (J. L.108), « *le volume et l'agilité oui.* » (J.L.117).

Julie décrit également des changements dans **ses processus cognitifs** dans son apprentissage : « *La clarté mentale a accompagné le soulagement physique* » (J.L.112) et « *ces traitements m'ont donné plus de capacités* » (J. L.153, 154) ou « *la capacité à travailler seule, je crois, surtout, plus qu'une modification dans la voix-même, j'ai remarqué un changement dans la capacité mentale de gérer la voix* » (J.L.108-110), ainsi qu'une amélioration de ses **perceptions** : « *L'écoute aussi.* » (J.L.112, 113). « *Ma perception interne du son de ma voix est autre.* » (J.L.451).

Julie nous décrit un état d'**accordage somato-psychique** qui entraîne une facilitation de son émission vocale: une nouvelle relation au corps, un état de relaxation et de bien-être physique et émotionnel : « *Une sensation de bien-être qui aide à bien chanter. Quand je me sens tranquille et heureuse, ma voix sort avec facilité, sans tensions, sans nervosité, sans avoir peur de moi-même ni des gens, donc cela devient plus facile.* » (J.L.120-123). La voix fonctionne d'elle même, on observe un état de **liberté physique et expressif**.

Julie semble confiante de ses potentialités vocales et performatives et nous confie avoir développé une **nouvelle adaptation à l'imprévisibilité** : « *J'ai une bonne communication avec le public, j'ai une voix que j'aime, j'ai appris à résoudre les*

*difficultés et les circonstances, à ne pas être trop préoccupée à suivre une règle... je m'adapte... J'ai appris à faire avec» (J.L.214-218).*

Dans sa **relation à soi**, Julie décrit d'abord des transformations **au niveau émotionnel**. Dans le chant comme dans la vie en général, elle dit avoir trouvé « *un chemin de bien-être et de tranquillité : c'est si bon !* » (J.L.239). Ce bien-être, cette absence de peur affecte également sa **relation à l'action** : « *ce qui s'est modifié a peut-être été la façon d'agir, la façon de ne plus me punir, ou d'avoir moins peur...* » (J. L. 266, 267). Ce nouveau rapport à soi a également modifié **son rapport à l'autre** « *ces dernières années j'ai acquis un calme, ou une présence, ou cet état, cet état dont je parlais, de contrôle ou de bien-être avec moi-même, que j'ai eu besoin de résoudre pour pouvoir résoudre ma relation à l'autre* » (J.L.258, 261).

En plus d'un état de présence à soi, Julie parle d'un **état attentionnel dans le moment présent** : « *Au niveau de l'attention, une modification très grande* » (J.L.149) et « *l'avenir ça n'existe pas... je veux dire que l'avenir, c'est aujourd'hui. Il se fait aujourd'hui* » (J. L.293-296).

Julie décrit également des modifications au niveau **cognitif**, par rapport à sa **mémoire** et à ses **processus réflexifs** : « *maintenant je n'ai pas peur, je prends un morceau qu'il faut mémoriser, et je mémorise* » (J.L.159) et « *la clarté mentale pour chanter mais aussi pour faire d'autres choses* » (J.L.112, 113), ainsi que « *si on est plus calme, plus heureuse et tranquille... bien sûr la façon de penser devient plus claire. Et plus ferme* » (J.L.284-288). Cette nouvelle forme de pensée émergente entraîne également un **changements dans les représentations** : « *j'ai commencé à découvrir une autre façon de regarder la vie* » (J.L.247-248).

Cet état de présence à soi dans le moment présent se reflète dans une **présence au public**. Julie est capable de la définir avec précision : « *La présence, c'est être prête, alerte, pour faire une connexion, établir un rapport. Avec soi-même, le public, l'environnement... être prêt. Entrer et être prêt, être là. Une capacité à absorber ce qui se passe, à résoudre ce qui ne va pas, ne pas se laisser dominer par le public, plutôt dominer le public, dominer la peur, être là, être Là , prêt à passer son témoignage quelles que soient les circonstances. Je pense que la présence, c'est ça. Un état de vigilance* » (J.L.187-192). Cette présence semble améliorer dramatiquement et définitivement sa prestation vocale : « *À partir d'un certain moment, je me suis vraiment senti appréciée. ...le public, il témoigne avec beaucoup de tendresse. Peut-*

*être il se sent gratifié par ce que je suis capable de donner à un niveau plus profond...»* (J.L.221-223). Sa façon de chanter semble être plus authentique, ce qui est en rapport avec ses transformations personnelles : *«L'authenticité, dans le chant, dans la vie ? Je ne pense pas que ce soit séparé. Je pense que l'un reflète l'autre, l'authenticité c'est de réfléchir ce que la personne est»* (J.L.180-183).

**Ce nouveau rapport à soi et à la vie** a permis à Julie de consolider une **confiance**: *« un état de confiance ? C'est ça»* (J.L.278) et *«je pense que tout a évolué, parce que la personne quand elle est bien avec soi-même, elle n'est pas préoccupée du reste... Elle fait le mieux qu'elle peut.»* (J.L.172-74).

Elle nous confie avoir découvert une **joie** nouvelle dans son chant : *«une augmentation du plaisir de chanter ? Oui, très, très grande.»* (J.L.176). Elle explique : *«C'est ce qui m'a aidée à aller de l'avant. Je n'aurais jamais été capable de faire le dé clic, je pense qu'on a fait ça ensemble toutes les deux... je pense que je n'aurais jamais réussi à sentir le plaisir de chanter sans cela»* (J.L.204-209).

Dans sa performance, Julie nous explique aussi la différence entre le **travail à partir du Sensible et celui à partir de l'émotion** : *«La stimulation émotionnelle, elle peut être positive ou négative, alors que le travail à partir du Sensible apporte plus de plaisir, plus de tranquillité et de paix.»* (J.L.199-201). Elle précise : *«quand je parle de tranquillité ce n'est pas seulement l'effet de prendre de la valériane et devenir plus calme, c'est en profondeur, devenir plus maître de soi.»* (J. L.285-287). Le travail de la voix à partir du Sensible semble donc lui procurer une profondeur et une authenticité, ainsi qu'une fermeté dans ses propositions artistiques.

D'autres vécus ont également joué un rôle dans les transformations de Julie, notamment sa foi et son inspiration religieuse ainsi que l'expérience renouvelée de la maternité : *«Mon vécu catholique, la prière, la foi, c'est l'ensemble, tout a fonctionné ensemble. La maternité aussi, bien sûr»* (J.L.302) et *« j'ai appris à pardonner avec l'église...c'est guérir les émotions négatives, les mauvaises impressions, les ressentiments, la douleur.»* (J.L.304-309).

### 5.2.3. Tableau récapitulatif des données de Julie

Le tableau suivant organise dans le temps les données de Julie :

	<b>avant</b>	<b>pendant</b>	<b>après</b>
<b>Performance vocale</b>	<p>Physique: tensions : «des tensions limitatrices»</p> <p>Psychique : difficulté à fixer son attention, difficultés de mémoire : «N'arrivais pas à poser mon attention...j'entendais les choses sans les retenir...je n'arrivais pas à entendre ma voix correctement»</p> <p>Émotions: stress, peur, manque de confiance : «si confuse et si nerveuse...la peur»</p>		<p>Effets sur la tension et la posture : « une cure physique...la posture...des effets sur des rhinites»</p> <p>Émotions : «plus calme, plus heureuse, plus tranquille»</p>
<b>Relation au corps</b>	<p>Rigidité, zones non conscientes:«le cou...etc....c'était fixe»</p> <p>Instrument séparé de soi, qu'il faut entraîner : «la façon dont je l'entraînais»</p>	<p>Perception du mouvement interne : «tout se meut»</p> <p>Relaxation et soulagement, récupération de la fatigue vocale : « presque miraculeuse...un soulagement»</p>	<p>Nouvelle conscience somato-psychique : «certaines zones de mon corps... j'ai découvert que mon intestin... un état de nervosité»</p> <p>Relation au corps harmonieuse : «un corps généreux...un appui »</p> <p>Modification de la forme d'entraînement : «c'était la façon dont je l'entraînais»</p> <p>Frontières corps / esprit estompées : «j'habite mon corps... le corps c'est moi»</p> <p>Corps Sensible et Corps Sujet : « à me sentir bien... une autre façon de regarder la vie»</p>

	avant	pendant	après
<b>Potentialités vocales et performatives</b>	<p>Habilité de caractère : «une aptitude à luter»</p> <p>Aisance sur scène : « c'est presque naturel»</p>		<p>Modifications vocales : «Augmentation de l'étendue vocale, le volume et l'agilité»</p> <p>Processus cognitifs : ««clarté mentale...plus de capacités à travailler seule...»</p> <p>Perceptions: «l'écoute»</p> <p>Liberté physique et expressive : « ma voix sort avec facilité...sans avoir peur de moi-même ni des gens...le plaisir de chanter»</p> <p>Adaptation à l'imprévisible : « je m'adapte... j'ai appris à faire avec»</p>
<b>Authenticité et présence</b>	<p>Peur, fuite et accélération : « vivais dans la peur, et en courant»</p> <p>Action compulsive et angoissée : « la façon d'agir»</p> <p>Manque de présence à soi : «une fuite de moi-même»</p> <p>Manque de confiance face au public : « un sentiment d'infériorité... je ne me sentais pas écoutée...le regard des autres...»</p> <p>Difficulté face à l'autre : « je ne me sentais pas écoutée... je ne savais pas riposter»</p>	<p>Accordage somato-psychique : « un calme intérieur, plus d'espace pour penser»</p> <p>Profondeur présence et sentiment d'existence : «de la profondeur... de l'amour, un bien-être. Être.»</p>	<p>Relation à soi : «un état de bien-être»</p> <p>Relation à l'action : «la façon de ne plus me punir»</p> <p>Rapport à l'autre : «une présence...bien-être avec moi-même qui résous ma relation à l'autre»</p> <p>État attentionnel : «au niveau de l'attention... l'avenir il se fait aujourd'hui»</p> <p>Niveau cognitif : «je mémorise... la façon de penser devient plus claire»</p> <p>Présence au public : «être là»</p>

	avant	pendant	après
<b>Processus de transformation</b>		<p>Retombées émotionnelles « <i>je voulais pleurer</i> »</p> <p>Voix confondue : « <i>la voix hors de contrôle</i> »</p>	<p>Changement des représentations : « <i>une autre façon de regarder la vie</i> »</p> <p>Nouveau rapport à soi et à la vie : « <i>un état de confiance... quand la personne est bien avec elle-même</i> »</p> <p>Travail à partir du Sensible : « <i>devenir plus maître de soi</i> »</p> <p>Difficulté dans le rapport au temps : « <i>ma relation au temps est très difficile</i> »</p>

## 5.3. RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE MON JOURNAL DE BORD

---

### 5.3.1. Antériorité à l'expérience de la somato-psychopédagogie

Cette section regroupe les données se rapportant à la période antérieure au contact de la SPP, dans laquelle j'avais déjà effectué un certain chemin de rencontre avec moi-même.

Cette partie recoupe les **ressources acquises**:

#### ○ Potentialités vocales et performatives :

Je retrouve dans mes propos des références à l'acquisition d'une certaine **facilitation de l'exposition publique**, dans la recherche d'un moment d'ouverture totale de moi à l'autre par le chant :

*«M'exposer est devenu chose facile. Par le chant j'ai dû apprendre à montrer ma vulnérabilité, mon intimité, mais aussi à faire face aux puissants, aux résistances, et à accepter l'éventuel rejet» (L.L.45) ; «J'ai appris que la timidité est une forme d'avarice, que lorsqu'on se protège on ne donne rien...On ne touche personne et on n'est jamais touché» (L.L.47-49).*

#### ○ Authenticité et présence :

Je recherchais depuis longtemps la **communication authentique** à l'aide de plusieurs abordages, *«J'avais beaucoup travaillé mon corps et ma présence à l'aide de plusieurs techniques» (L.L.129)* et rapporte dans mes écrits plusieurs moments d'émergence créatrice : *«J'avais rencontré par diverses méthodes des moments d'émergence de cette intelligence du corps qui se manifeste de façon créative quand la raison et la peur s'écartent» (L.L.125-127)*. Le développement de la présence sur scène reposait sur deux facteurs : l'attention au **contenu émotionnel et le blocage de la rationalité et de la volonté** : *«Pendant bien des années je me suis entraînée à réagir sans penser, à laisser s'exprimer l'émergence du présent» (L. L.1121)*. J'observe dans les écrits de mon journal de bord que cette capacité attentionnelle était déjà acquise

avant la rencontre de la somato-psychopédagogie : *«J'avais appris à être là, sur scène et à rester dans le moment de chaque note et de chaque respiration, avec la logique interne de ce qu'on exprime, tout en respectant celle des partenaires et celle du compositeur, comme dans le mouvement codifié nous suivons la chorégraphie, le rythme interne et celui du groupe simultanément»* (L.L.49-52).

Pourtant, ces moments restaient sporadiques, ces expériences demeuraient limitées et certaines **problématiques restaient non résolues** :

- **Confiance variable**

L'exposition publique m'était facile, pourtant la **confiance** restait à acquérir : *«Qu'ai-je donc à apprendre de cette situation-ci ? Peut-être la confiance»* (L.L.43-45). *«Mais la confiance ne m'est pas acquise... J'ose, je m'expose, mais je ne confie pas, c'est presque une forme de défi, ou d'immolation»* (L.L.57-59). Cette confiance présentait d'importantes variations dans le temps : si dans certaines périodes je me retrouvais au mieux de ma performance, en d'autres, par contre, je me sentais démunie dans mon instrument : *«J'ai appris à lâcher le contrôle volontaire, et que si parfois cela vient de soi, d'autres jours cela semble impossible...»* (L. L.53-55).

- **Potentialité non vécue**

Après des années de recherche et de travail, j'avais souvent la sensation d'être en stagnation, de ne pas réaliser **mon potentiel**, non seulement dans le secteur professionnel, mais dans ma vie en général : *«Ma vie va-t-elle rester comme avant, après tellement de recherches et de travail ? Je la regarde en face et suis consciente d'une frustration certaine, comme si ma potentialité n'était pas vécue»* (L.L.438-441).

- **Peur**

Malgré l'expérience de l'exposition publique, que je connaissais et enseignais, ce manque de confiance et la variabilité de mes prestations me mettaient en contact avec ma **peur**. Je me sentais différente, je développais une posture effacée ou je fonçais dans le risque démesuré : *«Mon travail de performer m'avait plusieurs fois fait rencontré ma peur. J'en avais analysé les possibles causes, mais je n'avais jamais repéré mes stratégies : je croyais que je faisais face, mais au fond je me sentais en dehors, en « outsider », ou je me forçais à foncer»* (L.L.178-181). *«Ma peur d'être vue, entendue, reçue»* (L.L.392). *«Le fait de me sentir différente m'avait poussée à une*

*stratégie où je me cachais»* (L. L. 1397). Cette peur à l'intérieur de moi avait des conséquences physiques : *« C'était impossible d'occuper ma verticalité avec cette peur à l'intérieur de moi»* (L. L.236).

#### ○ **Gestion de l'émotionnel**

Dans ma profession ou dans ma vie quotidienne, le chemin parcouru d'une action trop volontaire vers l'impulsion spontanée m'avait poussé dans une impasse, dans laquelle je me sentais la **proie de mes émotions** : *« Le travail de la voix m'ayant forcée à rentrer dans le vécu du corps et dans l'émotionnel... Mais l'émotionnel ne m'aidait plus, ni l'imagination»* (L.L.187). *«Stratégies perdantes : me forcer à l'effort encore et encore. Rester dans l'affectif, dans le ressentiment. Agir par l'émotionnel, sans la base, trop rapidement. Une réaction trop prompte n'est que partiellement authentique. M'impliquer trop, fusionner, prendre trop de responsabilités, puis perdre pied, attaquer ou devenir victime»* (L. L.1030-1036).

#### ○ **Rapport au corps et à soi**

La rencontre de la somato-psychopédagogie me permit dans un premier temps de commencer à établir un **rapport** entre ce que je vivais dans mon **corps** et la façon dont je percevais mon existence. De ce parallèle émergeaient d'abord des questionnements, ainsi que la prise de conscience de mes difficultés. En premier lieu, mon corps (et surtout ma colonne vertébrale en scoliose) exprimait un désajustement dans l'espace qui correspondait au mal-être que je vivais : *« Que signifiait ce double mode de perception du monde ? Qu'est-ce que je percevais réellement ? Comment pouvais-je faire face à la vie si je m'étais organisée en spirale ?»* (L.L.171-173). *«Comment pouvais-je occuper ma verticalité, ma place, dans ma famille ou dans ma profession si je me positionnais en évitement ou de façon partielle ? Ou en dehors des situations ? Je n'avais jamais eu la sensation de me cacher, ayant une personnalité plutôt batailleuse, mais je commençais à comprendre que mon corps me disait le contraire»* (L. L.178). *«Mon corps comme un tout ..., il exprime de façon cohérente le désajustement de quelqu'un qui ne s'implique pas totalement dans les situations et aimerait toujours être là où il n'est pas»* (L. L.193-196). *«Est-ce que je ne veux pas voir pour ne pas être vue ?»* (L. L.198).

Par ailleurs, je me **forçais à l'effort** mais gardai une certaine distance avec moi-même dans mes priorités physiques et autres, sans savoir respecter mes propres limites :

« Mon état de fatigue était grand et je ne me portais pas assez moi-même » (L.L.358).  
« J'entrais facilement en empathie avec les autres, mais peut-être difficilement avec moi-même, et le manque d'appui solide au sol témoignait de mon insécurité » (L. L.181-183). « La voix encore confuse... j'ai forcé en ouverture, en suivant des avis qui n'étaient pas les miens... Encore en forçage » (L.L. 1736-1738).

#### ○ Rapport à l'autre

Ma **relation à l'autre** était également en **déséquilibre**. Mes propos rapportent la conscience d'une **dépendance**, et d'une inégalité entre la disponibilité et le retour : « Mais le fait d'entrer facilement en empathie avec les autres m'avait toujours fait espérer que l'on entrerait en empathie avec moi ! J'étais trop dépendante, trop vulnérable, les autres avaient trop de prise sur moi, je leur donnais trop de pouvoir » (L.L.302-305). « J'avais toujours eu en moi l'empathie et la motivation d'aider les autres, mais que je le vivais comme un poids, ma disponibilité toujours offerte envahissait et déséquilibrait mes relations. Le retour n'était jamais suffisant » (L.L.355-357). « Chercher des confirmations à l'extérieur, accepter que n'importe qui me dirige, puis critiquer ou me rebiffer » (L.L.1036-1037).

Par ailleurs, je rapporte dans mes écrits une attitude **critique** constante : « À force d'avoir fait un chemin solitaire, je me suis souvent positionnée de façon critique parce que je ne me sentais pas assez reconnue, appréciée... L'exigence aux autres n'avait de parallèle que celle que j'appliquais à moi » (L.L.1397-1399).

#### ○ Sacralité, totalité

Dans cette période antérieure à la rencontre de la somato-psychopédagogie, je retrouve un **rapport déstabilisé à la subjectivité** ainsi qu'une difficulté à accepter des sensations dont l'intensité me dépassait : « Le contact avec la totalité, cet état d'amour, la sacralité. Ce n'est pas la première fois que je le rencontre. Il a toujours été là avec moi... j'ai senti ce contact, dans diverses situations... J'ai souvent vécu cela comme une anomalie, une pathologie, quelque chose de démesuré. Je ne le montrais que rarement parce que ce n'était pas facile à partager. Je cherchais l'acceptation mais c'est moi qui ne l'acceptais pas. Plusieurs personnes l'avaient senti en moi à divers moments et je ne les avais pas crues. Je refusais l'appel, ou je l'oubliais après l'avoir entendu. Je doutais, j'opposais une rationalité féroce à mes sensations, et revenais à l'existence sécurisante de tous les jours, bien que toujours en état de manque » (L.L.1332-1346).

### 5.3.2. Processus de transformation

Cette section regroupe les données se rapportant à mon processus de transformation, tout d'abord les **difficultés rencontrées dans la période de transition** :

#### ○ Somatisations

Pendant la première année, à la suite des 5 journées de stage au cours desquelles j'abordais peu à peu le travail du Sensible, je rapporte souvent un état de **fatigue**, des **malaises**, un état de **vulnérabilité** et une **impossibilité de prendre ma voix en main**. L'expérience du mouvement semblait provoquer des somatisations diverses et un grand bouleversement physique et émotionnel. Puis, plus tard, les somatisations n'ont plus eu lieu, mais l'état de fatigue resta présent : *«Ma santé réagissait de façon un peu chaotique pendant et après chaque stage : crises de lumbago, allergies, malaises pendant certains exercices, nausées, grosses fatigues. J'étais souvent incapable de chanter quelques jours durant. J'avais conscience qu'un gros travail commençait à l'intérieur de moi, que le mouvement brisait une sorte de carapace installée depuis des années, et que, de ce fait, toute une vulnérabilité se révélait»* (L. L.156-160). *«Après chaque stage, je suis fourbue, perdue, j'ai mal partout»* (L.L.250-251). *«Une immense fatigue physique semblait s'être installée, comme si le corps avait fait un bout de chemin et avait besoin de se reposer, de se recycler, d'intégrer un nouvel état»* (L. L.424-426). *«Les stages et le mouvement interne intenses, me stimulent d'abord, puis je passe par une phase de grande fatigue, où j'ai du mal à dormir, comme dans une hyper vigilance, mais sans somatiser comme dans les premières années»* (L.L.2037-2039).

Dans cette période de transition, je rapporte également une incapacité à intégrer les changements, avec des baisses d'énergie et une **difficulté à gérer le stress, la santé et les émotions**, ce qui provoque toujours une baisse de confiance par rapport à la voix : *«Face à certaines situations, je me bloquais à l'intérieur de mon corps, mais j'étais souvent incapable de m'en sortir seule»* (L.L.508-510). *«Lorsque j'entre en inflammation, ou en allergie, avec le palais et le nez un peu écorchés, est-ce résultat d'un hasard, d'un effort vocal, de la fatigue, d'un état émotionnel, ou est-ce tout à la fois ? La fatigue vient-elle du surmenage, de l'état allergique, de l'effort vocal, d'un déséquilibre nerveux ? »* (L. L.1607-1609). *«Cet état d'épuisement latent me retire la confiance dans l'acceptation de nouveaux défis, ou d'avancer vers de nouveaux projets.*

*Un manque de foi par manque d'énergie physique (asthénie ou douleurs)» (L.L.1900-1902). «Stress : Qu'il soit causé par la fatigue ou par la peur d'une situation nouvelle ou incompréhensible, toujours je ferme le coeur, et réponds par la colère. Au niveau du corps cela devient évident, comme une zone plus dure au milieu du thorax. Curieusement, souvent apparaissent, comme ce mois-ci, des symptômes de rhume... La respiration est courte, et il y a une migraine latente. La peur de perdre mes moyens vocaux vient empirer la situation et s'ajoute au stress initial» (L.L.1478-1483).*

○ **Perte de la base et de la solidité face à ce nouveau registre de sensation**

En relisant mon journal de bord, j'identifie une phase de **désapprentissage de mon corps**, qui me trouva démunie dans ma profession. En effet, la perception de mon corps changeait et mon **contrôle vocal devenait tout autre**, ce qui rendait l'acte vocal plus difficile et comme inconnu : *«Le premier concert fut pénible, comme si je ne savais plus rien.» (L. L.202) ; «Mes certitudes étaient ébranlées : le désapprentissage avait commencé» (L. L.205).*

Dans une phase postérieure, après les premières découvertes, j'eus à nouveau une période de confusion dans mon corps et dans ma voix, ainsi qu'à un **niveau cognitif** : *«Je fis finalement un récital, et cette fois-ci fus désappointée. Quelque part je pesais sur la voix et curieusement perdais ma base aussi. La présence et le jeu étaient faciles, mais je me laissais prendre par la communication et semblais avoir perdu une solidité, ou une qualité de l'attention. Non seulement je ne progressais pas, mais je semblais être revenue en arrière. Ou était-ce la voix qui grandissait et je ne savais plus quoi en faire ? Le doute revint» (L. L.607-612). «Difficultés : avancer en bloc en fixant la distance, par la base, moi qui avance seulement avec le centre du corps. Rester chez soi tout en avançant au loin. Mémoriser le codifié : est-ce que je ne mémorise que l'émotionnel, les idées, ou la musique ? Et la mémoire du mouvement ? Est ce que je ne mémorise que ce que comprends ?» (L.L.1059-1063).*

○ **Perte de protection**

Les changements perceptifs que je vivais dans mon corps eurent comme effet **l'ébranlement des certitudes** et la conscience des processus internes sous-jacents : peu à peu je fus capable de reconnaître la peur et les mécanismes de défense, face à l'exposition, face à l'autre, ou face à l'imprévisible : *« À chaque traitement, c'est ma*

*peur qui est là, ancrée dans mes muscles, dans mes os, dans mon ventre» (L.L.238). «Des moments de paix intense succédaient à des remises en question totales de ma vie... J'étais gagnée par une sorte d'impatience, puis le doute me reprenait, et je cédaï à la fatigue. Je me sentais prisonnière, je voulais bouger, mais je n'osais pas encore » (L.L.317-321).*

Cette sensation fut aggravée par le deuil de ma mère qui accentua de façon puissante la sensation de **vulnérabilité** et de perte de protection: *«J'ai contacté mon impossibilité d'avancer après la perte du soutien. J'ai senti le noir et la mort qui appelle» (L.L.1828-1829). «Est-ce que j'ai encore besoin de protection?... Par opposition à mon rôle de mère envers tout le monde, est-ce que je ne sais pas établir une protection envers moi, et mon propre élan d'action dans la sécurité ?» (L.L.1879-1882).*

Je retrouve plusieurs fois le thème de la fatigue physique et de **l'épuisement**, à mesure que je pénétraï le monde du Sensible et apprenais à lâcher des mécanismes de défense implantés depuis des années: *«L'acceptation n'évite pas l'état de fatigue suprême, de vulnérabilité. Le cœur reste fermé... Sans forces. Arrêter l'effort. Sans envie de chanter, de faire des projets, des stages... Les traitements révèlent une immense fatigue, une envie d'arrête; parfois la paix est là. Lâcher» (L.L.1661-1673). «Encore le thème de l'énergie physique et de l'épuisement... une sensation interne de menace indéterminée, après la perte et le contact avec la mort. J'ai, en relation à cette menace, la sensation d'avoir peu de temps... Prises de conscience : sensation de ma propre fragilité et du passage du temps, et de la maladie éminente. La maladie c'est le corps qui exprime ce qu'on ne dit pas...» (L.L.2028-2032).*

#### ○ **Ambiguïté à gérer le nouvel état subjectif**

Cette nouvelle perception de ma vie, si intense, semblait aller et venir, me laissant dans un état de dépendance au mouvement, que je cherchais parfois sans savoir le retrouver: *«Depuis des mois, rien ne se passait plus, je luttais seule, je redevais de pierre. Je réalisais que j'avais perdu le contact avec cette réalité-là» (L.L.562-564). «La sensation de mouvement et l'exultation qui en résultait restaient avec moi pendant des moments, mais contrastaient dangereusement avec la vie de tous les jours» (L.L.315-317).*

Cette **difficulté à garder le contact du Sensible** se doublait d'un **manque d'accompagnement** et je retrouve à plusieurs reprises des périodes de **doutes**: *«Trop*

*vite j'avais entrepris de traiter, d'utiliser la méthode avec les autres, peut-être avant d'être prête moi-même. Le long de cette recherche, j'aurais aimé avoir été plus accompagnée dans mon développement, dans mon corps, et dans mes périodes d'inconfort et de questionnements.» (L.L.924-927). «Après tant d'années à me libérer de la pensée et à suivre les impulsions profondes, je me retrouve à attendre, à penser plus et à dire moins. Est-ce la construction postérieure à la sensation, ou suis-je tout simplement en train de me refermer, ou d'abandonner la partie ? » (L.L.902-905). «J'ai des difficultés à passer dans la nouvelle réalité, je ne sens qu'un monde qui s'est écroulé. Difficulté à contempler encore plus d'imprévisible. La mort, la grande imprévisibilité... Même le mouvement interne ne vient plus» (L.L.1689-1694).*

J'observe également dans mes propos des moments **d'incompréhension**, des difficultés dans la gestion du chemin vers la potentialité et de l'effort, entre le lâcher-prise et la responsabilité, entre les perceptions vécues ou imaginées: *« Peut-être ma perception s'est développée plus vite que ma conscience» (L.L.698). «C'est encore difficile pour moi de savoir la différence entre avancer vers la potentialité non vécue et me forcer à des épreuves qui sont au delà de mes capacités» (L.L.1109-1112). « Si on lâche la volonté, comment changer, après la prise de conscience ? À quoi sert d'être lucide si tous les efforts sont vains ? Il faut avoir une volonté dans la vie quand même, ou non ?» ( L. L. 1295-1297). «Est ce que je suis au contact du Sensible, est-ce que je me leurre ? Toujours et encore la peur du leurre» (L.L.2290-2292).*

#### ○ **Reconnaissance et dévalorisation**

À plusieurs moments de mon parcours, j'identifie la thématique de l'approbation, non seulement dans ma voix et dans ma profession, mais dans mon expression générale, dans mes questionnements, dans l'exposition de mon être complexe : *«La contradiction entre la personne affirmative qui parlait et l'état subjectif d'insécurité que je ressentais souvent. Au fond, je ne me sentais pas encore assez reconnue, dans mes efforts, dans mon cœur, dans ma voix, dans mon être» (L.L.394-396). «À force de m'habituer à montrer ma faiblesse, ai-je peur de ma propre force ? Je crois avoir le courage de tout montrer, mais suis-je acceptée ? Pourquoi est-ce encore important pour moi? » (L.L.403-405). «Si je n'ai pas le courage de me montrer en pleine crise, comment puis-je espérer chanter avec tout ce que je suis, sans protection, sans peur du jugement ... comment puis-je espérer m'accepter moi-même, me situer, savoir ma place ?» (L. L.650-654).*

Le courage, l'affrontement puis le rejet : des systèmes fixes que je commençais à associer au **manque de reconnaissance** de soi par soi :

*«Je digère le rejet, un rejet multiple» (L.L.881). «Valoriser ce que je fais. Je n'en parle pas parce que je ne le valorise pas assez. ...» (L.L.1858). «Même si je savais que la reconnaissance sociale, ou d'un groupe n'est pas aussi importante que la reconnaissance de soi, j'en souffrais encore. Pour être honnête et lucide, je crois que j'en souffre encore un peu» (L.L.1393-1397). «Encore intérieurement dévalorisée... Encore ce conflit avec les hommes de pouvoir, encore la même frustration et la même nécessité de reconnaissance. Re-connaissance. Que je me connaisse? La dévalorisation:... mon parcours me semble pauvre et sans succès.» (L.L.2069-2075).*

#### ○ **Manque de confiance**

Je relève dans mon journal de bord plusieurs références au manque de confiance : manque de confiance dans mes capacités, manque de confiance en l'autre qui m'abandonne, manque de confiance en général face au changements de la vie et à l'imprévisible: *«Je n'ai pas assez de confiance pour avancer dans le noir pendant longtemps. Pas encore... Avoir conscience de mes processus ne me suffit pas. Il me faut sentir les effets du changement» (L.L.1097-1102). «J'en ressortis humiliée et blessée dans ma confiance... des doutes sur mon positionnement affectif...» (L. L.679-682). «Période fragile... Très déstructurée par les changements éminents et ...l'avenir incertain. Toujours l'imprévisible... » (L.L.2366-2370).*

#### ○ **Communication et altérité**

Dans ma relation à l'autre, je relève un **manque de limites** entre moi et l'autre : *« Je suis trop ouverte émotionnellement. Je m'offre, je me perds dans les autres, j'entre trop facilement en empathie, je fusionne, et je deviens trop vulnérable ; ou alors je m'impose ou j'attaque. Après j'abandonne, je me résigne...» (L.L.944-947). «Quand je traitais, il n'y avait par moments plus de différence entre mon mouvement et celui de l'autre... Pourtant mes points d'appui n'étaient apparemment pas assez longs. Rester. Encore cette peur d'envahir... et d'être envahie ?» (L. L .1217-1220). «Je ressens une confusion d'identité» (L.L.1712).*

Dans ma **communication** j'observe un **déséquilibre** : une facilité à écouter l'autre, et une difficulté à parler de moi, et un retour insuffisant : *«Je prends conscience de ma difficulté à parler de mon travail...Une timidité. J'écoute, je ne parle pas de moi.*

*Peur d'envahir, d'être rejetée, de ne pas être intéressante, ou tout simplement une habitude, plus facile, de faire parler l'autre ? (L.L.1803-1806). « Retour difficile, surtout dans la communication. Je ne me sens pas écoutée. Curieux pour une professionnelle de la voix... » (L.L.2218.) «Ressources à acquérir : confiance dans la part de l'autre dans la communication. Son écoute ! E. :« comment sais-tu que l'on t'écoute ? » (L. L.2228-2230).*

Ce **déséquilibre entre écoute et affirmation propre** se retrouve également dans la difficulté de travailler en groupe : *«J'apprends de l'autre mais je réfléchis en solitaire. Le groupe me valide et je contribue à leur réflexion, mais souvent je me retrouve impatiente face au rythme des autres. Trop d'action propre ? Manque de confiance dans l'altérité ? Difficulté à accueillir l'autre dans sa différence ? Encore une résistance dans l'équilibre proximité à moi /proximité au groupe» (L.L.2241-2246).*

Certaines **stratégies positives** se mirent en mouvement **suite à l'expérience du Sensible**, comme voies de passage pour sortir de cette transition :

○ **Expérience immédiate du Sensible**

L'expérience du mouvement interne fut immédiate : une surprise d'abord, puis une reconnaissance. Cet **élargissement du champ perceptif**, malgré ses variations, se répéta dans le temps encore et encore : *« Tout de suite j'ai senti ce mouvement étrange sous les mains » (L.L.117). «La surprise vint lors du mouvement libre: quand je m'arrêtais de bouger, la sensation de mouvement restait à l'intérieur de moi ! » (L. L.134). « La sensation de mouvement restait parfois avec moi pendant longtemps » (L. L.142). «À plusieurs reprises je sentis le mouvement avec une force nouvelle, quand j'étais traitée, quand je traitais, dans le codifié, dans le libre, en introspection : mais cette fois-ci sans douleur, sans mémoires, sans émotions, sans projections, sans idées » (L.L.1187-1190). «Beaucoup de mouvement. Le mouvement est de retour, j'ai besoin de me centrer» (L.L.1985). «En méditation : je fis l'expérience de la continuité du mouvement, entre le dedans et le dehors. Cette sensation de mouvement« qui entre» me paraît rassurant: comme quelque chose qui ne dépend pas de moi, que je ne provoque pas, une absence d'effort, un accompagnement, quelque chose que l'on reçoit lorsque l'on pose son attention dessus ! » (L.L.1486-1491).*

La conscience du mouvement apportait avec lui des sensations sécurisantes et commençait à m'offrir des voies de passage : d'abord **l'empathie, la sensation d'être touchée dans ma profondeur et un état de confiance** : « *L'empathie retrouvée ouvrait mon cœur à l'espoir...la sensation était nouvelle : donner et recevoir en même temps* » (L.L.143-146). « *Au cours des pratiques, je me laissais toucher de plus en plus profondément et l'amour profond que j'avais toujours connu commençait à remplacer la peur* » (L.L.300-302). « *Ce courant qui se crée entre les personnes est absolument perturbateur et rénovateur... Le mouvement réveille l'amour et la confiance. Aussi que c'est bon d'être entendue de temps à autre ! Entendue dans ce que je suis.* » (L.L.566-572). « *Proximité de tous, cœur qui s'ouvre.* » (L.L.1791).

Face au stress, j'apprenais à contacter le mouvement interne pour rester **sereine** : « *Dans une situation stressante...Le mouvement interne, en immobilité ou en mouvement lent m'aide à me préparer et à rester sereine, sans avoir à faire de bluff* » (L. L.2004-2008), ou pour produire de la **Pensée Sensible** : « *C'est de cette tonalité que je vais partir pour écrire mon mémoire, de ce lieu de silence et de chants où la stabilité ne se construit pas, où elle se donne à vivre* » (L.L.67).

Mais l'expérience la plus forte restait celle de contacter un état d'appartenance, un état de transcendance, ce que les philosophes appellent le **sentiment d'existence** : « *Une tonalité particulière... qui vient d'un lieu où la sécurité n'est pas une bravade, un lieu d'amour qui n'a besoin de personne...* » (L.L.62-64). « *Dans le mouvement libre je ressentis comme une «expression de rien»... Le pur plaisir de bouger, sans tonalité d'arrière-plan. Un jeu sans intensité émotionnelle vécue au niveau conscient, un sentiment de liberté, de légèreté, la seule émotion de me sentir à nouveau ouverte à la vie. Une ouverture, une plénitude, un contact simultané avec moi-même et les autres ; une totalité et en même temps une vacuité ; une fusion* » (L.L.1208-1215). « *Le contact avec la totalité, cet état d'amour...la sacralité... Ce ne sont pas des visions, mais une ouverture à l'amour dans le centre de la poitrine qui englobe toute la création, cela fait presque mal tellement c'est physique. Une sensation d'être ouverte, dans les os, dans le sternum, les côtes, les vertèbres* » (L.L.1333-1338).

#### ○ **Évolution du rapport au corps**

La première prise de conscience fut la **perception de mes propres difficultés** inscrites dans le corps : « *J'avais de plus en plus conscience de ce corps, qui malgré*

*tant de travail, continuait à peiner» (L. L.149). « Mon corps, tordu et bloqué est par contre vivant dans ses perceptions» (L. L.153).*

Ensuite je retrouve dans mes propos la perception d'une **globalité** : *«Je commençais à sentir mon corps comme un tout» (L. L.265). «Des zones de moi... semblaient soudain reliées : la zone lombaire, le cou et le cœur ; la mâchoire, l'oreille et les hanches, les pieds et les yeux (L.L.296-298).*

Et peu à peu je me mis à **apprendre de mon corps**: *« J'étais ravie d'apprendre... dans mon corps» (L. L.146). «Bien sûr, je connaissais ma vieille scoliose, mais pour la première fois, au lieu de l'attaquer de front, je me pris à la comprendre» (L. L.167-169) « Le corps me parla encore une fois... » (L.L.529) ; «Mon corps me parle, change, je l'écoute pour comprendre et m'adapter aux rythmes nouveaux qui ne peuvent plus être les mêmes qu'avant cette nouvelle étape de ma vie» (L.L.2372-2376).*

Après le dialogue et l'identification, j'arrivais à un concept de **corps identitaire**, un Corps Sujet: *«S'identifier avec le corps, et non pas essayer de le corriger du dehors» (L.L.312). «Revenir au corps. Revenir au mouvement. Revenir à la voix» (L.L.1005). «La qualité du rapport à son corps présuppose le respect des limites de celui-ci» (L.L.1108). «Je m'occupe de mon corps dans sa sensibilité mais aussi dans sa forme. J'assume les changements et retrouve une joie nouvelle à le mettre en valeur, au lieu de le cacher» (L.L.1571).*

De ce nouveau rapport au corps émerge la possibilité de la **transformation** : *«Que me dit mon corps ? Sous l'anxiété je repars en vrille. Puis je me réaligne, avec ou sans aide, avec mes propres mains, avec le mouvement. Je commence à savoir le faire» (L.L.892-894). «Dans le thorax : j'ai senti la zone du cœur s'ouvrir, et des mouvements de rotation avec un point fixe derrière vers D10. Puis des répercussions au niveau de la jambe droite, jusqu'au pied droit (cuboïde) d'une part, et du cou à gauche d'autre part, avec les mâchoires. Je vois une couleur rose sombre brillante et ressens un état de paix» (L.L.1762-1766).*

#### ○ **Accordage somato-psychique**

Avec le passage du temps, ce dialogue avec le corps devint de plus en plus précis. Je prenais des notes pour comprendre ce que je vivais et qui je devenais par

l'expérience de ce Corps Sensible, mais aussi pour, à l'avenir, pouvoir en tenir compte et comprendre les difficultés de mes élèves ou patients.

○ **Prises de conscience**

J'identifiais d'abord les zones de fragilité et les mécanismes de protection et de gestion du stress. Je repérai les **tensions internes** que je mettais en place face au stress ou à des passages difficiles émotionnellement : *«Effets émotionnels sur le corps...je serrais la mâchoire, le cou et les épaules dans des situations de stress, et comment cela bloquait le diaphragme et son équivalent pelvien. Je sentais mes émotions dans mes viscères. Mon corps se fermait littéralement dans ces moments-là»* (L.L.293-296). *«Stress : Qu'il soit causé par la fatigue ou par la peur d'une situation nouvelle ou incompréhensible, toujours je ferme le cœur, et répons par la colère. Au niveau du corps cela devient évident, comme une zone plus dure au milieu du thorax»* (L.L.1478-1482). *«Toujours, en période de fragilité de la zone naso-pharyngienne, je retrouve (en traitement) des blocages au niveau du sacrum, de la hanche, avec une correspondance dans le cou, la mâchoire et l'occiput. En état d'anxiété, j'observe une «fermeture» globale :*

*- de la gorge, la zone supra hyoïde avec la langue et les muscles de déglutition, l'occiput et la première cervicale, ce qui oblige le larynx à garder une position élevée, et modifie le fonctionnement des muscles suspenseurs comme le sterno-thyroidien et crico-pharyngien, ou le thyreo-hyoïdien, entre autres.*

*- de la zone des omoplates comme pour protéger le cœur*

*-du diaphragme et de D12 ce qui oppresse l'estomac et provoque de la douleur*

*- du bassin et des lombaires*

*- de l'articulation de la hanche et des quadriceps»* (L.L.1613-1623).

En période de deuil, les tensions s'installèrent et devinrent une **immobilité** qui dura plusieurs mois. : *«Mort de ma mère. Fatigue générale, insomnies, sueurs ... La poitrine est fermée, les bras, tout le mobile médian, le cœur, (les bras m'en tombent). Le cou, l'occiput, la mâchoire, le diaphragme, le bassin, les jambes...»* (L.L.1650-1655).

Cet état de tension se retrouvait également lorsque j'entreprenais un **travail intellectuel** : *« Quand je pensais, étudiais, ou dans les cours, mon attention mettait seulement en action les centres cérébraux, et que le reste du corps entraînait dans une tension extrême, source de ma fatigue»* (L. L.336-338).

Ce nouveau rapport au corps commençait à me rendre capable d'identifier mes tensions et d'en prendre la responsabilité. Par ailleurs, le fait de percevoir mes viscères me faisait comprendre les réactions somatoformes de mon **fascia axial profond**, au niveau digestif, cardiaque ou respiratoire : *«Dans un cours sur l'évolution vers l'Être, je sentis soudainement monter une douleur au ventre, un mal-être physique. Je cherchai à comprendre ce qu'elle pouvait signifier : la « peur au ventre»...du fond de moi montait le manque de confiance...c'est une chose de connaître la théorie, de savoir qu'il faut lâcher la volonté et les attentes ; c'est autre chose de l'avoir assimilée dans le corps»* (L.L.1283-1290). *«Je crée une résistance, que j'identifie dans le corps au niveau du cou et des viscères. Les viscères, c'est une zone qui commence seulement à être habitée. Je réalise qu'il y a là un angle mort»* (L.L.1514-1517). *«La tension vient de l'intérieur, de la zone des viscères. Le bassin se plie en conséquence. La colonne reste sous pression...La lombalgie. Je réalise qu'elle est en relation avec un mouvement de l'inclination de l'épaule gauche vers le bas...En effet je spasme de l'intérieur des viscères et tout le corps suit...»* (L.L.1916-1927). *«Conscience de la zone du cœur/ D4/ sternum qui est trop bas, appuyé sur le diaphragme, non pas par erreur de posture extérieure mais par tensions du fascia axial- profond autour du cœur mais aussi des viscères de la zone digestive, qui tirent vers le bas à gauche...Je n'inspire pas assez ! À force de travailler mon expiration pour le chant je ne m'approvisionne pas assez en oxygène...»* (L.L.1932-1937). *«En méditation : j'ai clairement senti comment je serre le diaphragme autour de l'œsophage.»* (L.L.2124). *«La zone abdominale pendant la méditation: enflée, encore une fois, appuyée sur mon fascia axial profond ?»* (L.L.2265). *«...un spasme du diaphragme qui divise les deux hémicorps. Poumon droit en rotation interne, cœur, carré des lombes à droite trop tendu. Le côté droit a moins de vitalité, le côté gauche semble plus compact mais plus vivant. ...une pathologie dans les rythmes, je suppose entre les différents rythmes des différentes parties du corps.»* (L.L.2020-2024).

Après les faits de conscience, flashes de compréhension entrevus au moment des traitements, j'en vins à des réflexions sur le vécu du Sensible, prises de conscience successives sur à ma façon de sentir ou de penser la vie. Je note, par exemple, des réflexions sur la **globalité et la présence à soi** : *«Essayer de comprendre avec ma totalité, laisser aussi mes omoplates et mon ventre tirer des conclusions. Rester globale dans l'attention, confier dans la mémoire des os, des muscles, de la peau...Sentir la chaise en dessous de moi et mes pieds au sol quand la tête s'inquiète\»* (L.L.347-352).

J'identifiai également le parallèle entre la **rigidité du corps et de la pensée** : «*Le corps est encore rigide par moments : j'observe aussi une rigidité de la pensée, des représentations. L'axe de rigidité est toujours le même : le cou, la mâchoire, la hanche droite et D 10. Pourtant je sors de la paralysie. La jambe droite va bien, avec de petites rechutes... Mais si j'entre en mouvement dans une direction quelconque, le corps bloque en douleur. Bouger en soi n'est pas la solution, il me faut bien choisir la direction du mouvement. Il me faut changer l'abordage, la force ne fonctionne pas*» (L.L.1741-1747). «*Encore un fois la main masculine a agi comme catalyseur, comme catapulte, comme celui qui modifie la partie granitique de moi que je n'arrivais pas à bouger,( même si je me traite, si je médite, si je fais du mouvement, si je chante, si je travaille ou si j'attends). La tête et le cœur semblaient en paix, mais le corps restait en immobilité*» (L.L.1833-1837).

#### ○ **Construction de la verticalité**

Par ailleurs je pris conscience des effets de ces différentes tensions sur ma **colonne vertébrale** scoliotique: «*Je sentais tout d'un coup combien j'étais organisée en courbes, en plans différents : la tête dans un plan, le tronc dans un autre, le bassin et les jambes dans un troisième. Comme si la tête regardait d'un côté et les jambes avançaient vers un autre : le cœur, lui, restait en retrait, bien protégé par le bras gauche. Le bassin était en rétroversion, légèrement positionné sur la gauche... Je compris aussi que je regarde toujours avec l'œil gauche, mais que j'écoute de l'oreille droite*» (L. L.162-170). «*Comme si j'avais passé ma vie recroquevillée autour de ma colonne vertébrale*» (L. L.247-248). «*La vieille chaîne du stress et de la colonne en rotation : depuis l'ethmoïde, les temporaux, C0 à C4, l'épaule gauche, D4 et le cœur, D10, D12 et le diaphragme, le bassin et les hanches, les jambes et les appuis. Toujours le mécanisme de l'enroulement. Est-ce une problématique ancienne liée à l'acte de marcher ?*» (L.L.2082-2086).

Après cette prise de conscience, j'entrepris de travailler ma **symétrie** droite/gauche : cette mise en mouvement provoqua un **changement de la relation à l'action** : «*Explorer la gauche avec le mouvement du bassin. Je me rendais compte que mon grand besoin de changement allait de pair avec une difficulté à mettre mon centre en mouvement, d'où une frustration. Une des directions était très difficile*» (L. L.275-278). «*La relation à l'action : elle change, elle part moins du centre (émotivité) et plus de la base*» (L.L.1550). «*La vieille division féminine, d'un côté la femme, la chanteuse,*

*de l'autre la mère, la thérapeute, la pédagogue. D'un coté l'expression libre et la créativité, de l'autre le service. Le corps dans tout ça fait des spirales. Je me traite tous les jours, et chaque matin je retrouve la spirale, de la tête entre le frontal/occiput, passant par les cervicales, D6/ D8 entre le omoplates, D12 et les piliers du diaphragme, jusqu'au sacrum / coccyx. Comme si je me tordais chaque nuit. Cela semble lié à la zone du cœur, à l'épaule gauche, et aussi au colon descendant à gauche» (L.L.1574-1580).*

Je rapporte également une évolution de ma **stabilité** et ma **flexibilité** : *«Je m'assouplissais, surtout au niveau du dos et de la mâchoire» (L.L.284). «Le sacrum s'ouvrait et me donnait un début de stabilité, ainsi qu'une mobilité de la colonne vertébrale» (L.L.371-372). «Beaucoup plus enracinée, je prenais de la vitesse comme jamais auparavant. Le jeu des anches et des genoux semblait beaucoup plus facilité, la symétrie droite/ gauche était finalement acquise, mais les épaules et le cou restaient pourtant encore un peu bloqués» (L.L.547-550). «Depuis l'été je travaillais beaucoup la verticalité, la base ; à présent je compris, que pour rester stable, je pouvais aussi travailler la flexibilité» (L.L.1192-1194). «Je comprends aussi que j'ai besoin de travailler le recul, et la stabilité. Ma position debout présente une courbe trop avancée au niveau du diaphragme, en divergence. J'ai un diaphragme hyperactif qui compense une fragilité lombo-sacrée et une rigidité dorsale, peut-être aussi à la suite du travail vocal. Quand je respire j'ai aussi tendance à laisser aller le bassin en rétroversion, c'est-à-dire que mon appui oscille.» (L.L.933-942). «Flexibilité : à partir de la stabilité, c'est plus facile d'osciller sans se perdre. Changer le point de vue. Dans le cas présent, travailler alternativement les appuis droite / gauche, pour compléter la recherche de la stabilité haut / bas. Vérifier la vision de l'œil droit, toujours déficitaire, travailler le rapport œil- coccyx. Ne plus essayer de corriger ou des fixer des axes, mais devenir de plus en plus mobile sans perdre le sol, dans le corps que j'ai. Surtout rester ouverte» (L.L.1200-1206).*

Ce fait de connaissance se révéla d'une importance vitale dans l'apprentissage de la **verticalité dans l'acte vocal** :

*«La correspondance entre les genoux et le cou, ce qui me donna de nouvelles pistes pour la voix...la relation entre les genoux et le lâcher prise du mental» (L.L.269-270). « Comprendre la colonne comme une verticalité sûre et la dimension de l'amour comme dimension de vérité» (L.L.1783). «La lenteur produit de l'espace. Construire la verticalité vers le bas dans le dos, et vers le haut dans le devant du corps.*

*Les anches ouvrent pour que le sacrum puisse descendre. L'appui des pieds en parallèle dirige le mouvement ascendant à travers le diaphragme, le cœur, le cou, jusqu'aux yeux. Le thorax est un espace respiratoire qui ne pèse pas sur le bas du corps malgré l'appui nécessaire pour le chant. Le diaphragme pelvien équilibre dans son mouvement ascendant l'appui diaphragmatique» (L.L.1966-1973). « Quand je chante, je m'appuie trop sur le dos et pas assez sur le plancher pelvien en ascension, et surtout sur le sol. Le plancher pelvien est aussi un plafond (des jambes !))» (L. L. 2155). «Le diaphragme en ouverture provoque une diastasis des grands droits et oblige une tension de fermeture :*

*-vers le haut, au niveau de l'épaule, surtout à gauche, des SCOM, de la mâchoire et de la base de la langue, en tirant sur C4 à C0 et sur l'occiput*

*-vers le bas en fermant l'articulation coxo-fémorale et les iliaques*

*La respiration trop basse dans le quotidien (un peu dépressive mais aussi celle du chant !) tire le cou en avant sans l'appui nécessaire des scalènes en haut, et en bas du transverse et surtout des pieds» (L.L.2252-2259).*

Elle fut également importante dans la compréhension et la **gestion des douleurs** liées à la colonne lombaire : *«Quand je me plie, pour traiter, ou autre mouvement (arroser les plantes par exemple), comprendre que la flexion du tronc dépend du mouvement de recul du bassin. Me mouvoir sans peur de la douleur de dos, mais avec attention pour essayer de la comprendre. J'ai besoin de mouvement et de danser. Danser plus» (L.L.1890-1893). «Fait de conscience : la jambe droite protège le cœur. Plusieurs axes horizontaux, mais il manque toujours l'axe vertical crâne /pieds, même si il y a dans mon corps beaucoup de mouvement et beaucoup de douceur, ainsi que beaucoup d'énergie, en fait. Fait de connaissance: la sciatique est le symptôme, révélé dans la zone la plus fragile (mais la plus mobile en fait,) du manque de cet axe haut/bas, du manque d'appui sur le sol. Je vais dans les axes obliques, les vrilles, les enroulements, les dévissages déjà repérés précédemment. Encore le thème des appuis !!!!!!! L'appui n'est pas sur les chevilles mais sur le sol. (L.L.2144-2155). «Le parcours de la scoliose avec le diaphragme et sa relation au cou à C4 dans le crâne, et aux tensions abdominales et pelviennes. Je perçois nettement une zone d'immobilité dans le dos entre D8 et D12... Un lâcher-prise qui me laisse encore démunie. Quand j'essaye de me reprendre en main je reconstruis tout ce qui a été lâché, comme si je me tenais de l'intérieur...» (L.L.2245-2250). «Retour de la lombalgie (de courte durée) pendant le début des répétitions de l'opéra. Moment de la confrontation première avec*

*les autres chanteurs et le metteur en scène ? Peur du changement et du renouveau? Occuper de la place, cette fois ci je ne me serre plus à l'intérieur, je suis mes impulsions intérieures qui, elles, parlent. Ma robe d'impératrice a un mètre de diamètre...» (L.L.2312-2319).*

Je retrouve ensuite plusieurs prises de conscience liées à des **différentes parties du corps** :

➤ **Les bras** : *«Les bras comme capacité affective, les bras qui «embrassent» les expériences de la vie... Les coudes signifient le pouvoir de changer de direction, la flexibilité... Rigidité de la pensée ?... Le bras gauche est le bouclier qui protège le cœur. Quand l'armure se brise, la douleur monte...qu'est ce qu'il faut que je lâche ?» (L.L.534-538).*

➤ **Le dos, la colonne vertébrale** semblaient liés au thème de prendre sa place, à la sécurité et en étroite relation avec les tensions du **cœur** : *«Celui qui se refuse à occuper sa hauteur se refuse à s'assumer pleinement dans ce qu'il est, dans ses potentialités... Je comprends que je dois travailler mon positionnement dans l'espace et apprendre à me situer» (L.L.221-226). «Occuper sa hauteur signifie aussi prendre de la place, ce qui est différent de rechercher une protection, un mentor, d'avoir une nécessité démesurée d'approbation, ou d'être toujours en compétition» (L.L.222-225). «La liaison entre le sacrum et les cervicales devenait plus évidente...Quand les cervicales sont bloquées la personne ne peut pas agir. Elle a le nez dans les problèmes, en fait trop, puis perd courage. L'action immédiate n'est pas toujours la solution (L.L.377-382). «Quelque chose a cédé entre mes omoplates, une résistance, une dureté qui masquent une peur. Je sens cette partie de mon corps avec plus de clarté ; elle est souvent rigidifiée, comme une protection» (L.L.569-571). «Pendant que je chantais, M. N. repéra les zones qui ne bougeaient pas : la charnière lombo-dorsale, dorso-cervicale, et fronto-éthmoïdienne. Elle me fit chanter en convergence en reculant un peu le thorax et la tête, et libérer encore plus les genoux, les chevilles pour un meilleur appui au sol surtout au niveau des talons. Je ne devais travailler la divergence que vers le haut, jamais vers l'avant» (L.L.950-955). «Toujours le cœur, le sternum et à la diagonale la hanche droite. Le diaphragme, et le plexus solaire, le rapport bassin/mâchoire. La douleur de sciatique s'améliore, sauf si je me penche. D 10 est en pivot et bloque la flexion avant de la dorsale. Le pied droit est bloqué au niveau du cuboïde, et*

*j'ai peu conscience de mes tibias. Comme si, face à la douleur et face à cette nouvelle nécessité de me réorganiser en tant que personne, le corps était revenu en arrière, à des positions de protection anciennes. La voix est lourde et à nouveau plus difficile. Je travaille le triangle entre les deux pieds et D10 pour rétablir la globalité et l'alignement du bassin et du thorax» (L.L.1700-1708). «Méditation : couleur rose profond violacé. Point de résistance dans la colonne, autour de D10 qui s'ouvre. Mouvement circulaire qui gagne le bassin et les jambes, plus difficile dans le cou» (L.L.1786). «Si je veux savoir ma place, il faut d'abord que je reste à ma place : les pieds, le bassin, le thorax, le cou, la tête, en mouvement et en douceur» (L.L.998). «L'ouverture du cœur dirige le reste du corps, de la jambe droite, (qui symbolise mon action indépendante- côté droit masculin de l'action), à ma capacité de relever la tête. Si le cœur est ouvert, le reste avance :*

*- Je vais (jambe droite) où je veux. Je rentre dans ma capacité d'action.*

*- La verticalité n'est pas si importante, mais plutôt l'absence de poids, de fatigue, de douleur. Une verticalité souple.*

*.- Je n'ai pas besoin de force pour obtenir ce dont j'ai besoin.» (L.L.1765-1775).*

*«Encore de la peur dans la zone des cervicales. Je réalise que face à la perte de ma mère, j'ai perdu mon appui dans la vie, d'où les symptômes de la colonne. Cela soulève la question de l'espace (ressenti de façon invasive) face aux 3 éléments masculins qui m'entourent dans le plan familial» (L.L.1810-1813). «Il me faut surtout gagner de la place intérieurement, au niveau du cœur, de l'estomac, de l'utérus, du colon et surtout à gauche. (L'axe droit semble hyper détendu.) Prise de conscience : si je prends de l'espace à l'intérieur de moi, je n'ai pas besoin d'en gagner à l'extérieur (en prenant du poids...) ou de le revendiquer en contrôlant l'espace physique autour de moi ou en contrôlant les autres» (L.L.1946-1950). «Prise de conscience : Les expressions populaires chanter avec son cœur, avec ses tripes, révèlent un choix de support dans l'émotionnel, qui s'est avéré un peu déséquilibrant dans mon cas. J'obtiens ainsi une verticalité interne mais crispée et en conséquence douloureuse. Important de trouver la solidité autrement que dans les viscères, ou dans l'engagement de l'émotion. Trouver l'axe au niveau des os et des muscles.» (L.L.1959-1964).*

➤ **Le bassin et les émotions :** *«Traitement fondateur : le petit bassin et la jambe droite. Point douloureux d'explosion de larmes complètement incontrôlable,*

*dans la zone du psoas droit. Confrontation finale avec moi-même et le deuil. » (L.L.1824-1826). «Je perçois le bassin, centre du désir, comme base de sustentation et support de l'action. Je m'interroge sur le désir féminin et pourquoi l'on observe tant de bassins en rétroversion, ou en blocage chez les femmes. Où est la place du désir féminin, de sa liberté créative, propre ? Plus le bassin est méconnu, imperçu, plus la voix est bloquée. Il existe une difficulté, semble-t-il, pour les femmes, d'être et de créer sans correspondre au désir de l'autre, ou de ne pas s'annuler face au rejet de son propre désir» (L.L.1597-1604). « Une zone déshabillée dans le bassin où se pose toute la fatigue du corps, de couleur noire. A droite du sacrum vers la hanche droite et dans la jambe le long du fascia latta. Encore le cœur, à l'autre bout de la spirale. Respirer avec le cœur, occuper l'espace intérieur, en compassion avec la douleur. Fait de connaissance : le sacrum bloqué provoque des troubles du petit bassin, des migraines, des spasmes du colon, de l'utérus, et bien sûr dérègle les appuis verticaux ainsi que le mouvement du diaphragme. Ce qui contraint le cœur en position basse, tire sur les dorsales et le cou..., qui tire sur l'occiput, la mâchoire...etc.... Qu'est ce qui commence quoi ? Travailler le mouvement du crépuscule, mais à partir des chevilles sinon je vais forcer sur le bassin et la zone lombaire trop mobile et donc fragile.» (L. L.2106-2118). «Le bassin se ferme en haut au niveau des crêtes iliaques, mais la symphyse pubique est ouverte comme pour un accouchement !!!! De ce fait le plancher pelvien ne joue plus correctement son rôle de plancher et je perds le support de mes viscères, en soulevant le sacrum vers l'arrière en position presque horizontale. La sensation debout après le traitement est d'avoir retrouvé le sol. La douleur naît-elle de l'effort musculaire, ou est-ce que cela correspond à une attitude intérieure de «m'ouvrir pour «accoucher » tout en fermant mon centre créatif, sexuel, féminin, de femme dans son coté non mère ?» (L.L.2347-2355). «Le corps que je retrouve à tout moment : je ressens particulièrement la zone pelvienne et tente de comprendre ce que veut dire cette fragilité, dans cette zone là, avec ses diverses manifestations, des viscères aux articulations. Il n'y a plus un blocage ou une zone imperçue, mais plutôt une zone qui me parle, toujours avec des conséquences parallèles au niveau de la mâchoire et de la contracture trapèze/C0/hyoïde, avec le diaphragme tirillé au milieu. De plus en plus le mouvement revient facilement dans ces structures-là, et en profondeur à travers les différents tissus.» (L.L.2326-2332). «Le bassin. Le rôle de Mère. Revenir à l'autre bassin. Celui de la femme qui chante et qui désire» (L.L.2359).*

➤ **Les jambes et les appuis :** « *Chercher un appui réel sur le réel. Regarder avec les deux yeux. Me situer dans le présent et l'espace, verticalement.* » (L.L.313-314). « *Marcher de ses propres jambes, après la perte des appuis. Je réapprends à marcher.* » (L.L.2087-2088).

➤ **Le diaphragme, la respiration et les chaînes de tension :** « *J'observe des tensions dans le sens de la diagonale, entre le diaphragme, le bassin et le sacrum au niveau de S1/ L5, et des viscères. Pour libérer le sacrum, travailler le mouvement transversal et après seulement le mouvement vertical. En associant la respiration j'engage aussi le diaphragme. Fait de connaissance : les viscères tiennent lieu de structure parce que celle-ci est déficitaire... J'obtiens ainsi une verticalité interne mais crispée et en conséquence douloureuse. Important de trouver la solidité autrement que dans les viscères, ou dans l'engagement de l'émotion. Trouver l'axe au niveau des os et des muscles.* » (L.L.1952-1964). « *Tous les jours je libère moi-même le diaphragme avec mes mains. J'ai la sensation d'une coupure longitudinale, ou plutôt d'un enroulement de la droite sur la gauche, comme si je protégeais le cœur. Puis ça s'ouvre en libérant la respiration, en se connectant à distance dans le cou et les psoas, les carrés des lombes, le bassin et les lombaires, jusqu'au nerf sciatique.* » (L.L.2042-2046). « *Le diaphragme est bloqué comme en inspiration, avec les côtes ouvertes, une ouverture excessive à l'autre, ou au monde. (Ou dans une colère ancienne ?) Le thorax avance sur le plan du bassin, dans une attitude active et de défi. (Le courage oui, la solidité ?) «L'homme condamné à vivre trop dans l'agir ne respire plus :» Campignon, P., 1996. p.89» (L.L.2193-2197). «*Encore la respiration : tant d'années à travailler la respiration basse et l'expansion des côtes pour le chant ont peut-être, avec une insuffisance musculaire abdominale et lombaire d'origine et la scoliose, contribué à ce que j'inspire peu, et presque pas dans la région thoracique. J'explore (en dehors du chant et pour compenser l'ouverture excessive), le mouvement d'expiration en lâchant les côtes vers l'intérieur pour libérer les tensions endothoraciques et des scalènes avec toute la chaîne vers les épaules, le pharynx, la langue, etc., et une inspiration plus ample et plus haute pour me réapprovisionner en air et libérer les tensions dans le cou» (L.L.2202-2210).**

### 5.3.3. Apprentissages et questionnements

Dans cette catégorie, je regroupe les apprentissages dans les différents secteurs de ma vie, en premier lieu le **rapport à soi**. Le nouveau rapport au corps rencontré avec la somato-psychopédagogie me permit de questionner plusieurs autres thèmes. Après l'apprentissage physique de la verticalité, je passais à la stabilité psychologique.

#### ○ Stabilité, positionnement dans l'espace et confiance

Je pris conscience de plusieurs schémas de comportement liés aux **émotions et à la recherche d'une sécurité** : *«Est-ce que je veux au fond être secourue, portée, comme je porte les autres ? S'occuper des autres à l'excès dénote un oubli de soi, ou une stratégie pour ne pas s'occuper de soi»* (L.L.362-364). *«Le Sensible n'est pas l'émotionnel. L'émotionnel nous coupe de l'objectivité. Je ne sais pas ce que c'est qu'une objectivité qui ne soit pas dans le corps»* (L.L.708). *«Écouter le Sensible, prendre le temps. Ne pas le confondre avec l'affectif»* (L.L.1053). *«Mon engagement dans l'action part de la zone émotionnelle, et non pas d'une stabilité réelle. Ce n'est pas une solidité qu'il faut que je cherche, ni une sécurité présentée par les autres, mais une stabilité. Seul le recul peut me donner la stabilité recherchée. Je pars trop vite en avant, trop tôt, sans les bases. Partir plus en verticalité haute, sans me couper en deux. Seule la stabilité peut faire naître l'autonomie, une présence douce, et un vrai élan vers l'action. Seule l'autonomie peut développer une confiance réelle, et non pas une foi aveugle !»* (L.L.959-967). *«Reculer avant de réagir. Savoir attendre. Le temps confirme ce qui est important et efface le reste. J'attends de comprendre encore beaucoup de choses. Ne pas confondre l'émotionnel et la recherche du Sensible. Mais rester présente aux inconforts et à la douleur aussi»* (L.L.1000). *«La fatigue vient de ce manque d'appui, des autres peut-être, mais surtout du sol. Si je m'appuie mieux je force moins»* (L.L.2160).

Je compris également la nécessité d'arrêter de me forcer pour évoluer en douceur. Je me mis à pratiquer le **lâcher-prise** : *«Ne plus me forcer pour évoluer, prendre la route de la douceur. Je le redis encore une fois : ne pas sauter tous les défis. Accepter mes limites, m'accepter, sans capituler. Écouter mes résistances. La peur peut être bonne conseillère ! Limiter mes efforts. M'approuver un peu, j'ai fait déjà un bon bout de chemin»* (L.L.993-997). *« L'action...Changer d'abord la qualité de présence, le positionnement, occuper sa place envers soi et les autres, puis l'action en découlera*

*différemment. La volonté, la force, n'ont rien à voir là-dedans. Lâcher d'abord, puis agir différemment si possible.» (L.L.1135-1137). «L'acceptation de soi, de ses os, de ses limites, de ses rythmes, de sa voix. L'acceptation de ses émotions, de ses états d'âme, de ses douleurs, de son droit à la subjectivité. Les exprimer mais ensuite lâcher, ne pas vouloir tout justifier : ce ne sont que des émotions ou des idées personnelles, si elles ne sont pas acceptées ce n'est pas grave. Accepter son chemin... L'acceptation du temps. Recherche du moment juste. L'acceptation de ce que l'on ne sait pas, de ce qui est plus grand que soi. Accepter de se laisser porter par ce qu'on ne connaît pas, de se laisser transformer, éventuellement. » (L.L.1261-1273).*

La recherche d'une protection se transforma par la présence à soi et la **rencontre de la confiance** : *« Je peux mieux me protéger, si je me mets en convergence, si je m'expose moins, si je me laisse le temps, si je reste présente à moi-même, si je m'écoute plus et moins les autres.» (L.L.1045). «Comment rester ouverte dans les moments d'adversité ? Comment se protéger si on avance avec le cœur ouvert ? Se méfier ? Je ne veux plus me protéger. Je veux faire confiance en cette force même pour me protéger. Contenir ce paradoxe sans peur. En prendre la responsabilité, mais arrêter d'avoir peur de trop sentir.» (L. L. 1359-1363). «La confiance était revenue, grâce à elle je pus ouvrir. C'est la peur qui nous empêche de nous sentir touchés. Ce fut, pour moi, l'état de confiance qui permit de rétablir le contact avec le mouvement» (L.L.1185-1187). «Maintenant que je ne suis plus protégée, il me faut une solidité pour tenir face à l'assaut qui change, sans établir une dépendance, une vénération ; sans ressentir la peur et sans résister. Savoir que je peux riposter différemment, sans devoir me protéger, si il y a solidité en moi. La confiance dans la réponse immanente vient du point d'appui après un temps de latence. Puis vient la décision, puis encore l'action» (L.L.1848-1854). «Valider la nécessité de repos... Refuser les confrontations, ce n'est plus le moment. Mais accepter la nouveauté dans la confiance de ma solidité» (L.L.1857-1859). «Je retrouve de l'espoir. Je prends des attitudes qui me bénéficient à moi surtout, au lieu de viser l'autre. Inspirer la vie. Je me sens dans un autre endroit du chemin.» (L.L.2261-2262).*

#### ○ **Changement des représentations**

Mois après mois, ce que je vivais commença à m'aider à changer de perspective et à penser différemment sur plusieurs aspects de la vie : *«Donc il fallait apprendre à*

*penser différemment*» (L. L.344). Je retrouve dans mon journal de bord des réflexions sur **le temps, le silence et ce qui n'a pas encore eu lieu** :

*«Pour quelqu'un qui parle toujours, explorer le silence est un grand apprentissage. Pour une fois, arrêter ce qui surgit et veut s'exprimer...Je découvre le pouvoir du temps...Beaucoup de conflits se résolvent à l'intérieur de nous-mêmes»* (L. L.757-762). *«Quand je me questionne, je suis en formation. Il faut que j'apprenne à rester stable quand les réponses ne viennent pas. Savoir attendre»* (L.L.1130-1133). *«J'essaye de changer le quotidien de façon à me mouvoir plus. Je suis en état d'attente, j'attends les fruits de mon travail, je n'abandonne pas les différents projets, mais j'attends le retour»* (L.L.1590-1592). *«Le passage du temps est incontournable. Être jeune ou vieux n'est pas la question. Toutes les techniques à la Faust pour effacer les marques du temps nous éloignent de l'essentiel. Est-ce que ma vie est oui ou non en mouvement ? Suis-je capable de vivre pleinement lorsque les circonstances changent ? Vieillir c'est aussi être vivant et en mouvement»* (L.L.1628-1632). *«Presque une impossibilité de continuer, comme si je voulais m'arrêter. Prise de conscience : ne plus vouloir ? Bien faire n'est plus important. J'ai besoin de temps. Être»* (L.L.2077-2080).

Je m'approchais peu à peu de ce que Danis Bois nomme la **Pensée Sensible** : contrairement à une réflexion communément opposée à l'impulsion organique, la Pensée Sensible naît de la relation au corps et à l'immédiateté : *«Ne pas abandonner mon centre créatif quand je réfléchis...respirer dans mes idées et écouter mes questionnements comme des mélodies. Arrêter de faire des efforts »* (L.L.347-352). *«Nouvelles conclusions sur le temps, l'attente et l'action : écouter ce qui vient, agir après en conformité ; se centrer d'abord, puis se mouvoir. La pensée sensible, différente de la pensée réflexive, s'exprime dans l'immédiat, mais il faut souvent apprendre à l'attendre. L'impulsion peut ne pas être authentique, elle vient souvent de l'émotionnel, ou des résistances, ou des valeurs, ou des habitudes; être authentiquement lucide, ou présent à soi. Laisser le temps confirmer les expressions»* (L.L.1175-1183).

Entre le lâcher-prise et la volonté de tout contrôler, je réfléchissais sur la responsabilité : être le **sujet de sa vie**. *« Lâcher en méditation, en mouvement, comme voie de contact, mais ne pas lâcher sa volonté dans la vie»* (L.L.1299). *«La confiance : je sais que je sais. S'ouvrir : je me laisse guider mais je suis sujet»* (L.L.1563).

Je découvrais également le plaisir **d'être en formation et en recherche** : *«Je comprends que ce que j'ai fait toute la vie, ma passion pour la voix, sa relation au*

*corps et à l'être, relèvent de la recherche plus que de la pure passion pour la musique. Je suis à la fois artiste et pédagogue et thérapeute, mais c'est surtout l'envie de savoir qui me meut» (L.L.1884-1887).*

○ **Présence à soi**

Je retrouve dans mes écrits une préoccupation de substituer les appuis par une **autonomie**, créée par une discipline de dialogue avec soi-même et offerte par la voie du mouvement et de **l'introspection Sensorielle** : la voie du Sensible. «*Compter plus sur moi au lieu de chercher une épaule amie*» (L.L.307). «*Écouter dans l'empathie, sans se perdre. Rester fidèle d'abord à soi dans sa complexité, quelles que soient les conséquences*» (L.L.385-387). «*Plus isolée, consciente que c'était à moi d'avancer, je me retrouvais bien des fois à rechercher la solitude*» (L.L.505). «*Quand je ne suis pas consciente, je subis le pouvoir*» (L.L.1141). «*Alors pour me retrouver je prends le temps de me recueillir périodiquement, de m'arrêter, de me traiter avec mes propres mains, de m'écouter. Cette intimité se transforme en silence, je parle moins, surtout dans les cours. Je garde ce que je pense, ce que je sens. Je le contiens. Parfois avec une certaine tristesse*» (L.L.1500-1504). «*Il me faut m'isoler pour me sentir, pour entrer en action, sinon je me perds dans les nécessités des autres et dans leur rythme*» (L.L.1531-1532). «*Me tourner vers moi, le silence et le temps de solitude sont absolument précieux. Je me réhabitue à mes rythmes propres ... Enfin la formation de moi !*» (L.L.2137-2142).

J'observe également une évolution créée par le **développement de l'attention** : «*Je sentais mon attention moins focalisée, moins volontaire, moins tendue, comme si je me préoccupais moins des résultats*» (L.L.455). «*Je me sentais différente déjà : moins tendue, mais plus lucide aussi, plus présente mais plus exigeante*» (L.L.504). «*Écouter toutes les notes, sans essayer de faire du joli, en restant dans ce que je suis : être à temps, dans le moment. (À temps et Attention, peut-être la même racine étymologique?) Au chaos du moment nous opposons l'ordre du connu ...je n'écoute pas assez. Comme dans le chant.*» (L.L.727-733).

Développer sa présence à soi signifiait à mes yeux apprendre à **vivre pleinement dans le présent**, ainsi qu'à garder contact avec la perception de son corps, et à ce qui surgit : «*Présence à soi, aux choses. Présence à la contraction des trapèzes. Présence à la distorsion tête/ dos/ bassin. La distorsion est le manque de présence. La distorsion est la fugue, vers le passé, l'avenir ou le rêve, vers les projections idéales.*

*Présence à l'état interne de pression. Présence nécessaire à l'acte créatif, à l'émergence de ce qui parle en nous... » (L.L.620-624). «Le temps qui passe : Rester dans les moments, les saisir.» (L.L.1493).*

Et pour rester proche de moi-même je comprenais qu'il fallait arrêter de m'imposer un rythme, mais de **respecter le mouvement** : « *La qualité de présence à soi, c'est d'abord être conscient de ses limites, de ses rythmes, ne pas vouloir avancer en sauvage sans le respect de son mouvement interne. La fatigue ou les effets négatifs sont toujours les signes de ce manque de respect, ou d'une intervention non adaptée* » (L.L.1116-1119). « *L'hypertension c'est le contrôle de l'imprévu, le contrôle de l'autre, le contrôle des émotions. Lâcher. Confier... Mon corps me parle, change, je l'écoute pour comprendre et m'adapter aux rythmes nouveaux qui ne peuvent plus être les mêmes qu'avant cette nouvelle étape de ma vie. Le mouvement est ma référence, dans la fatigue, les interrogations, et face à l'inconnu. Je reviens au silence, à ce qui en moi se meut.* » (L.L.2372-2376).

Une autre transformation que j'identifie dans mon journal de bord fut la rééquilibration du **rapport à l'autre**.

○ **Rééquilibration de la relation à l'autre : empathie, pouvoir**

Ainsi je commençais à avoir des moments **d'empathie vers les autres, sans avoir à les porter** : « *Je décidais de changer mes rapports à autrui, je ne voulais plus porter qui que ce soit pour être aimée ou acceptée. Je commençais ainsi à me faire de la place* » (L. L.369). « *Dans mes rapports à autrui, je ne portais plus personne, je ne demandais plus à être portée, mais à présent je ressentais une grande solitude* » (L.L.450). « *La rencontre de mon être par l'autre, par les autres : expérience d'une énorme empathie. Je commence à être capable de me trouver toute seule, sans dépendre, sans exiger, sans me fermer, sans m'agresser. Souvent c'est moi qui apporte les solutions aux autres, et là, ma problématique reste en suspension comme si elle n'existait pas* » (L.L.1496-1500). « *Porter les autres est la source de mon épuisement. Mon système : j'accepte les responsabilités, les douleurs des autres, puis je me fatigue, puis je me fâche. La perte de ma mère me laisse démunie dans ma position de mère, position que je prends aussi face à ceux qui ne sont pas mes enfants* » (L.L.1751-1754).

J'eus également l'occasion de revoir ma **relation au pouvoir** et aux puissants. « *La désillusion présuppose une illusion... C'est moi qui leur donne le pouvoir que je conteste après* » (L.L.701-706). « *Je ne donnerai plus de pouvoir à qui que ce soit. C'est mon mouvement interne qu'il faut que je suive, c'est ma voix profonde qu'il faut que j'écoute... Je peux peut-être essayer d'avoir confiance dans le moment ?* » (L. L.745-749). « *Rechercher d'abord la stabilité en moi avant de m'interroger si je peux faire confiance à quelqu'un* » (L.L.983).

Un autre thème qui me fit réfléchir fut la différence des expériences vécues avec les thérapeutes **masculins ou féminins** : l'équilibration entre l'accueil et la confrontation : « *L'appui féminin m'aide à vaincre mes propres résistances, notamment à trouver la force face au masculin* » (L.L.1729-1732). « *Fait de conscience, dans le toucher : je ne supporte plus les confrontations, pour lesquelles j'ai toujours été apte. Par contre j'ai une grande nécessité de toucher maternel. Où est mon point d'appui ? Le cœur est ouvert, j'ai ma musique et mon mouvement, mais, honnêtement, j'ai aussi besoin qu'on s'occupe de moi* » (L.L.1818-1820). « *Une main pour changer de direction. La main féminine a révélé l'épuisement, l'appel, la nécessité de changement et offert le point d'appui. La main masculine (non invasive, non prédatrice,) a révélé l'immobilité, la douleur, l'appel de la mort, puis la direction de la vie* » (L.L.1840-1843).

#### ○ **Communication et authenticité**

J'explorais peu à peu la communication et les différents versants de **l'authenticité** : je vivais d'une part la nécessité d'avoir du **courage** pour me montrer, mais d'autre part je ressentais une **exigence** nouvelle face à autrui : « *Cette exigence s'applique tout d'abord à moi-même dans une recherche de l'authenticité, mais souvent je ne peux plus avaler ce qui n'est pas sincère, ce qui ne vient pas de la profondeur, de l'excellence* » (L. L.524-526). « *Cela ne sert à rien d'être critique si je ne fais pas assez moi même... Il me faut le courage de me montrer telle que je suis, tous les jours* » (L.L.555-557). « *Occuper sa verticalité. Ma colonne vertébrale s'est trop accommodée aux situations externes, j'ai trop anticipé les nécessités d'autrui, j'ai trop compris les autres points de vue. Ça ne sert à rien de se révolter, de se bloquer à posteriori. Être sur le moment avec le courage de dire ce qui vient du moment. Il n'est pas nécessaire de se fâcher. Juste le dire sincèrement, du fond de soi, coûte que coûte* » (L.L.598-602). « *Je fus contente d'avoir eu le courage de parler de quelque chose d'aussi grave devant le groupe. Je pensais avoir su l'exposer sans agression même si avec une force*

*certaine, en parlant de moi, en posant des questions, en décrivant sans juger» (L.L.675-678). «Dire les non-dits. Si je ne dis pas je ne me sentirai pas écoutée. Je parle et dis l'essentiel à ceux dont je ne sens pas écoutée. Je chante. Je récupère mon chant, (mon coin), même si ce n'est pas confortable pour tout le monde» (L.L.2196-2199).*

Par moments j'avais l'expérience de ce que Danis Bois nomme la **parole Sensible** et des limites rencontrées par cette expérience: *«Face au groupe ou dans le reste de ma vie je m'exprimais plus librement, et m'étonnais de ce qui sortait dans l'immédiateté» (L.L.388). «Parler à partir du Sensible est tout autre chose, et je le ressens de temps en temps seulement. Pourtant, même cette expression peut ne pas être comprise, ou faire des dégâts ; même le Sensible est subjectif, ce n'est qu'une vérité si l'autre le confirme au-dedans de soi. Cette communication peut sidérer les personnes, être perçue comme quelque chose de trop fort ou d'invasif...» (L.L.1164-1168).*

Je m'interrogeais aussi sur les limites de la communication. J'apprenais que tout autant que savoir s'exprimer, il est essentiel de **développer son écoute** : *«S'exprimer toujours est une forme d'arrogance. Écouter et répondre en silence pour laisser les autres en paix avec leurs idées, c'était nouveau... J'essayais d'avancer sans la nécessité de tout approuver, ou d'être approuvée. Contester l'autorité c'est encore y être soumise» (L. L.759-764). «Il me faut rester en silence bien des fois. Surtout pour me préserver, mais aussi pour laisser aux autres leur différence» (L.L.990-991). «Demander que l'on m'écoute de la façon dont j'écoute» (L. L.1024). «La communication authentique...La complexité de certaines situations demande que l'on n'exprime que l'authenticité du moment, celle que l'on est capable de percevoir, sa variabilité ou notre manque de lucidité. Le temps peut apporter la clarté de la pensée, du sentiment, ou du choix. Je peux aussi valider en moi ce que je pense ou ce que je ressens et choisir de ne pas l'exprimer. Ceci est différent du mutisme comme acte de pouvoir ou de fuite» (L.L.1157-1163).*

Par ailleurs je découvrais **la part de l'autre dans la communication**: *« Dans la communication, tout l'effort ne vient pas de moi. L'effort de dire, d'explicitier, de développer mes ressources, d'écouter l'autre... Un peu de retrait. Prendre du recul. Le corps en arrière ou du moins solidement à la verticale. Laisser la place à l'autre. Comme pour le chant. « Stay at home». Laisser le public venir à nous. Au fond il s'agit de la confiance dans l'autre. Encore le thème, le vieux thème de la confiance... La communication dans l'invisible. Dans ma recherche d'espace, laisser à l'autre la place de venir à moi... » (L.L.2299-2236).*

Je découvrais qu'une action basée sur une spontanéité n'était pas pour autant toujours **authentique**, mais souvent réactive et **émotionnelle**. J'appris à compléter les impulsions par des temps de silence et de recherche d'une expression et d'une action plus vraies et plus sereines : *«Mon action était chaotique et dans beaucoup de directions à la fois, mais surtout en réaction à des stimuli extérieurs.»* (L. L. 578). *« À présent, je crois que quand je réagis immédiatement je n'écoute pas assez, et je n'apprends plus rien. Le temps complète ma vision avec de nouvelles informations, me permettant de m'exprimer avec plus de clarté et de douceur, même si ce que j'ai à dire est inconfortable pour celui qui l'entend... j'ai besoin de compléter le travail des impulsions de l'immédiateté, ou de trouver une immédiateté moins émotionnelle.»* (L.L.1123-1129). *«Au fond qui suis-je, et qu'est ce que je montre de moi ? Être sur scène sans bluff, en sérénité»* (L.L.2089).

#### ○ **Acceptation, appartenance**

J'eus à confronter mon besoin de reconnaissance et la nécessité d'une **validation** de ce que je suis. Je retrouvais ce besoin dans ma profession mais dans d'autres circonstances également : *«Il me faut le renforcement d'autrui puisque le mien est insuffisant, mais plus de n'importe qui : de quelqu'un que je respecte...le public m'apprécie, mais j'ai besoin d'être reconnue par ceux que j'admire, d'être intégrée, d'être reconnue comme égale»* (L.L.471-476). *«Je suis bien avec moi. Je ne suis pas toujours bien avec les autres. J'aimerais que les autres soient bien avec moi. Peut-être faut il accepter de ne pas être acceptée. Je ferai partie de ma propre équipe»* (L. L. 888-892). *«Beaucoup de validation autour de moi. Curieux comme c'est encore important de me sentir validée après tant d'années de difficultés dans mon parcours, surtout vocal : ceci au fond a infecté toute mon estime de moi, de plus avec l'option familiale typiquement féminine centrée sur les nécessités des autres assumée pleinement mais non entièrement satisfaisante. Le chant est existence: peut-être ai- je choisi le chemin le plus difficile professionnellement pour l'apprentissage ? Sûrement.»* (L.L.2291-2300).

Pourtant je travaillais à **la reconnaissance de moi-même** : *«La reconnaissance des autres n'est pas importante, il faut se reconnaître soi ... La problématique n'est pas avec les autres mais avec soi..»* (L.L.624-627).

Je cherchais ma place dans le groupe, entre **l'appartenance et l'individuation** :

«A quoi sert de se sentir acceptée ? La reconnaissance sociale est souvent une reconnaissance d'apparence, surtout de nos jours avec le rôle des médias. Les gens montrent un personnage, ils ne se montrent plus. Peut-être faut-il que je fasse un choix : quelle est l'appartenance que je cherche ? «Les véritables sages empruntent plutôt les chemins cachés», a dit au XVII<sup>ème</sup> siècle Frey Luiz de Léon. À quoi sert d'appartenir à un groupe ? Je me sens par moments appartenir à tout ce qui est» (L.L.1413-1423). «Appartenir est différent d'être vue. L'intégration au groupe : sentir que j'en fais partie. L'expérience vaut par ce qui est vécu, et non pas par la validation des autres, mais de moi à moi, et de moi au plus grand que moi» (L.L.1560-1562). «Ma place sans dilution dans le groupe : je continue et amplifie mon coin travail à la maison.... En portugais mon coin « o meu canto» veut aussi dire mon chant !!! Le coin, le chant... Je reconquiers mon chant. Et vive Lacan...» (L.L.2174-2180). « Mon écoute naturelle de l'autre est encore déséquilibrée. Dans Sweeney Todd, deux fois j'ai failli ne pas entrer en scène tellement j'étais concentrée à l'écoute des autres collègues... Prises de conscience : ne pas se perdre dans le groupe» (L.L.2128-2131).

#### **5.3.4. Impacts de la somato-psychopédagogie**

Après avoir décrit la phase de mes questionnements, venons-en enfin aux impacts proprement dits, tout d'abord à **l'évolution des potentialités vocales, performatives et professionnelles.**

Dans le journal de bord, je retrouve plusieurs références aux impacts de la SPP dans la découverte de mes potentialités en tant que chanteuse. Le premier concerne le **développement de la pratique de la somato-psychopédagogie et ses conséquences curatives** : «Facilités : Suivre le mouvement, même sans le connaître. Avancer à reculons (!) Rester dans la lenteur ; suivre le rythme interne, maintenir mon attention à moi-même. Sentir l'empathie du groupe et les effets de tonalité et de paix. Me montrer devant le groupe malgré mes difficultés ; diriger le groupe. Faire du mouvement libre» (L.L.1068-1075). «Après le traitement le corps et la voix se sont débloqués et j'ai fait un des meilleurs concerts à la Gulbenkian» (L.L.1918).

Plusieurs références décrivent une **évolution vocale nette**. Je retrouve dans mon journal de bord la description des changements de la voix dans le sens d'une nouvelle solidité, d'un nouveau volume et d'une récupération de l'étendue vocale: « Dès le

début de ce travail, ma voix commença à changer. Je récupérai d'abord des notes aiguës, difficiles depuis deux ans, et, de ce fait, un répertoire que j'avais abandonné» (L. L.200). «L'enregistrement confirma que ma voix changeait vraiment» (L. L. 204). «Le troisième concert après le début de la post-graduation fut une apothéose ... le compositeur qui connaissait ma voix me demanda : « Comment on change de voix comme ça ? » J'avais vraiment pris la décision de ne pas me cacher ...et jouais déjà différemment avec l'appui au sol, la position du bassin, ce qui modifiait la position cervicale et de la mâchoire» (L. L.212-217). «...l'accordage tous les jours et découvris qu'en conséquence, si je chantais, la voix était pratiquement chauffée comme si j'avais fait des vocalises pendant 15 minutes » (L. L.281-183). «Je chantais plus et mieux, n'importe où, dans n'importe quelles conditions, et me préparais à de nouvelles auditions...entrer dans « la réalité du son». Je retrouvais la solidité de la voix, et le contact profond au niveau du bassin. J'avais un peu oublié le bas de mon corps ces derniers temps » (L.L.720-725). «Répétition avec E. qui m'écoute et me donne son avis : ma voix est plus sûre, elle a plus de volume, avec des aigus plus solides. Je m'habitue à ouvrir la voix, à assumer le son, à chanter fort à pleins poumons au lieu de me cacher seulement dans la musicalité, la sensibilité et l'expression » (L. L.1566-1569). «Malgré le sentiment de dévalorisation initial, le contact du mouvement me maintint sereine et la prestation artistique fut très bonne : la voix a encore grandi, et l'ouverture et l'appui sont de plus en plus acquis, avec des aigus vraiment faciles, ce qui permet finalement une expression vraie. (Vous avez chanté avec beaucoup de sensibilité.) Ouvrir la voix, ouvrir les ailes...j'ai le sentiment d'avoir été au dessous de mes potentialités toutes ces années. J'aborde une autre phase de conscience. Me valoriser» (L.L.2011-2017).

L'utilisation des outils de la somato-psycho-pédagogie m'apprenait à gérer le stress dans mon corps. La compréhension de mes processus m'offrait une **autonomie face aux tensions émotionnelles et à la fatigue**, qui de moins en moins menaçaient le fonctionnement de mon instrument : «Donc la peur semble provoquer une fermeture ; quand je ferme, je somatise (allergies, douleurs, d'estomac...) Lorsque je somatise, je perds confiance... Je commence à être capable de couper ce cycle, avec mes propres mains et avec mon attention à moi-même, en méditant et en me traitant» (L.L.1623-1626). «A la suite du traitement, concert à Aveiro : la voix surprenante de souplesse malgré l'état de vulnérabilité, et de tristesse. Le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la mort ?» (L.L.1654-1656). «Tous les jours je libère moi-même le diaphragme avec

mes mains... Puis ça s'ouvre en libérant la respiration, en se connectant à distance...La voix est aussitôt libérée de ses tensions, sans fluctuations.» (L.L.2042-2047). «Un bon concert, la voix en forme, beaucoup d'improvisation malgré une fatigue sérieuse» (L.L.2367).

Mes écrits contiennent également des références au **développement des perceptions et à la construction d'une nouvelle verticalité** : «Le contact du mouvement m'apporte à chaque fois la sérénité. L'écoute s'améliore. Je deviens plus lucide. Les jours où je dois aller sur scène, je confie plus, en acceptant qui je suis, sans attente, surtout en m'appuyant sur ma propre base et recherchant la verticalité à partir du cou et de l'intérieur de la bouche» (L.L.1633-1636).

D'autres notes concernent une **évolution au niveau de la santé** : «Pourtant, j'ai de moins en moins d'allergies et ma voix va de mieux en mieux» (L. L.250). «Le dos va bien, la voix va bien, l'estomac va bien. Je n'ai plus de crises d'allergies depuis près de 3 ans» (L.L.2200).

Ce nouveau fonctionnement vocal et le fait d'avoir les moyens de me maintenir autonome m'aidaient à développer un chemin de **confiance** et de **solidité** ; par ailleurs ils raffermissaient ma **présence sur scène** : « Je chantais avec une assurance nouvelle... I hear a different voice... Je fis un magnifique récital ...où pour une fois je fus vraiment heureuse» (L.L.285.288). «Cette année, par le travail de mon rapport au corps, j'ai laissé mon obsession vocale et la voix s'est ouverte, épanouie. J'ai abandonné la lutte et le travail frénétique, et j'ai récupéré confiance.» (L.L.476-479). «La confiance comme concept est différente de la confiance en quelque chose de vécu. Mon problème de confiance serait-il un problème de mémoire ? Une difficulté à me rappeler une sensation, ou plutôt, à mémoriser le chemin qui mène à cette sensation ?» (L.L.1325-1328). «La confiance dans la voix, en moi, et dans l'imprévisible. Je ne suis pas tombée malade... L'énergie plus équilibrée, même avec l'excitation et les insomnies et en continuant à donner des cours, jusqu'au moment d'arrêt juste. La présence avec joie à chaque minute, avec tout mon être, avec tout mon amour. Je m'appuie sur ce bilan positif pour entrer en action vers de nouveaux objectifs.» (L.L.1539-1545). «Mémoire de ce concert de la veille, de ce chant facile, une présence qui irradie. Le corps, la voix et le cœur ensemble.» (L.L.1791). «Ce traitement fut suivi d'un concert vraiment réussi. Expérience inoubliable dans une salle de 600 personnes. Maintenant ma voix est libre. Je peux jouer, exprimer, me risquer, me mettre à nu,

*provoquer, toucher, faire de la musique enfin. La créativité est l'ancrage dans le corps, dans le sol et dans le présent» (L.L.2163-2167).*

Année après année, je rapporte un nouveau **plaisir de chanter** : *«L'audition fut une confirmation, une apothéose... Si un musicien comme lui m'accueille, je ne peux plus douter de ma place, de la justesse de mon choix et de mes qualités, malgré la difficulté du parcours. En plus ce fut une vraie joie de chanter.» (L.L.482-495). «La sensation de chanter comme ça est douce, facile !!!! Je n'ai plus besoin de lutter !» (L.L.957). «Le chant : des moments de plénitude de joie et de fantaisie. La légèreté face au poids de ce qui est sérieux, de la responsabilité. La liberté face au devoir et à l'emprisonnement. La jeunesse ? Le plaisir !» (L. L.1556-1558).*

Mon journal de bord réfère à plusieurs reprises des témoignages de **succès professionnel en tant que chanteuse et pédagogue** : *« Je fis encore un concert, cette fois-ci facile, sans lutte, et sans attentes, rien que du plaisir. Je reçus, suite à l'une des auditions, une proposition pour chanter dans un opéra. Du côté pédagogique, plusieurs élèves eurent du succès à leurs propres épreuves. Je reçus encore deux invitations pour faire des stages, et un projet de vidéo sur mon travail sur l'expression avec des chanteurs» (L.L.1081-1086). «Mes réflexions sur la pédagogie m'aidaient à me positionner d'une façon plus adaptée, lorsque j'enseignais, ou en tant qu'élève, mais aussi dans d'autres situations non pédagogiques dans lesquelles je cessais de vouloir trouver toutes les réponses, ou de prendre trop de responsabilités. Les témoignages suivant deux stages de voix et de chant furent très positifs» (L.L.1088-1092). «Je fis un concert brillant dans une salle immense, avec une voix facile et un bon feed-back, surtout du côté de l'authenticité. « I seldom enjoy singers nowadays, here I was touched» (L.L.1781). «Nouvel élan au niveau professionnel, dans la recherche, les concerts, les stages, une phase de créativité...» (L. L. 1993). «Encore des voyages de travail et la même validation de mon chant et de ma pédagogie à l'extérieur... Encore un très bon concert avec un répertoire très difficile. De la joie et de la sérénité, la voix toujours solide, les aigus de plus en plus présents» (L.L.2216-2220). «Professionnellement : période très féconde avec un opéra à Madeira, un spectacle de rue, deux récitals...plusieurs stages et invitations. Ma voix marche très bien, très centrée, travail de verticalité constant depuis l'occiput, le cou, jusqu'au bassin et aux pieds» (L.L.2323-2326).*

Au fur et à mesure que je découvrais mes nouvelles potentialités, je devenais plus apte à **assumer mon savoir, à accepter de nouveaux défis** et à entreprendre de nouveaux projets : *«Me montrer telle que je suis. Découvrir et mettre en pratique ma potentialité, en tant que femme, chanteuse et pédagogue...Actions entreprises: auditions diverses, stages divers, prise en charge de personnes en tant que thérapeute aussi. Concert de remplacement en Mai, même sans préparation»* (L.L.1014-1020). *«Assumer mon savoir interne. Parler de mon travail d'artiste, de pédagogue et de thérapeute. Je suis tout cela. Accepter ma qualité n'est pas nécessairement me mettre en avant»* (L.L.1048). *«S'exprimer avec authenticité présuppose une acceptation de la réponse, quelle qu'elle soit. La perception des situations inclut aussi la perception de mes capacités. Le fait d'être en apprentissage m'empêche souvent de reconnaître mes succès. Prendre conscience de mes moments d'erreur... mais aussi de ma compétence pédagogique et de ma solidité face aux diverses réactions. Prendre conscience des moments où l'immédiateté me dicte les réponses sereinement. Je pense être restée en point d'appui, (et cette fois-ci, un point d'appui performant), sans me laisser agresser, sans envahir, et avec un tempo idéal, dans le rythme des exercices, de la parole, et en respectant le temps de concentration de la majorité du groupe»* (L.L.1249-1259). *«Mon énergie a été surprenante pendant ces 3 mois. Jamais la voix ne m'a abandonnée, même avec les deux jours de grippe. La confiance perdue pendant la période des répétitions et des confrontations avec mes capacités et l'autorité est revenue avec la routine : être sur scène de façon quotidienne m'a surpris et a construit une sérénité nouvelle dans l'acte de chanter. De plus j'ai maintenu le travail du Mestrado avec les travaux à rendre et le stage. Je retrouve le mouvement toujours avec moi, chaque soir avant d'entrer en scène, même dans les jours les moins bons.»* (L.L.2097-2103).

Je retrouve dans les dernières pages de mon journal de bord l'annonce d'une nouvelle phase, après les pertes et les deuils, dans l'acceptation de l'inconnu d'une vie en mouvement et de la surprise d'un **renouveau** : *«De nouveaux débuts, du renouveau: achat d'une nouvelle maison, nouveaux projets, concerts, opéra, série à la télévision, questionnement des relations. J'assume cette nouvelle phase de ma vie avec ses conséquences. J'avance vers ce qu'elle m'offre même si je ne sais pas où je vais. Je suis dans une période d'abondance et de mouvement.»* (L.L.2306-2309). *«L'opéra : un rôle important, difficile et de grande endurance, une expérience inoubliable. Je réfère encore des moments de manque de confiance et quelques réactions émotionnelles un peu excessives. Pourtant une excellente intégration dans le groupe. Toujours du*

*mouvement chaque soir avant d'entrer en scène. Très validée dans l'authenticité de mon expression. Dans la vie personnelle, beaucoup de mouvement mais un état de confiance la plupart du temps. Beaucoup de comportements nouveaux dirigés par ma vérité intérieure même très surprenants pour mon entourage.» (L.L.2334-2341).*

Le long des six années de contact avec le Sensible j'eus également l'occasion de me questionner sur la pédagogie. Prise à l'intersection de l'élève et du pédagogue, je cite à présent quelques **réflexions pédagogiques** retrouvées dans mon journal de bord qui couvrent d'abord les **limites de l'attitude formatrice et le respect de l'élève** : «*Jusqu'où peut le pédagogue « former » son élève ? Former dans le sens de le façonner à son idée, ou selon sa lecture ? Jusqu'où peut aller l'inconfort de l'élève dans son processus ? Quelles sont les limites éthiques de l'action en immédiateté, et où commence la volonté humaine du pédagogue, et l'exercice du pouvoir ? » (L. L.643-647). «*Mais l'immédiateté ne doit suivre que les règles du respect, elle doit pouvoir s'exprimer dans les deux sens. Dans le passé j'ai trop rencontré des pédagogues qui provoquent l'élève sans limites, souvent en l'humiliant, pour mieux le voir réagir. C'est très commun dans le monde de la musique, du théâtre, de la thérapie. L'élève doit s'exposer à tout, s'il veut apprendre. Je n'y crois plus, cela ne fait que renforcer l'élève dans ses insécurités, se barricader vainement, ou fuir l'essentiel de son chemin. Apprendre de sa vie c'est peut-être avoir la force de dire non à l'apprentissage qui fait mal. Je crois en d'autres voies» (L. L.659-667). «*Je peux avoir une exigence sur ceux desquels je suis censée apprendre. Mon chemin est déjà long, je n'apprends plus que de certains, malgré tout mon respect pour les autres» (L.L.985-987).***

Je retrouve le thème de la **confiance**, cette fois-ci entre le pédagogue et l'élève ou le groupe qu'il dirige : «*Peut-on apprendre sans la confiance ? Suivre la proposition, la méthode, faire l'expérience, est différent de suivre le modèle. Un cours n'est pas une thérapie de groupe, un professeur n'est pas un thérapeute. Il passe seulement une expérience vécue, un savoir, il suggère un parcours. Le chemin c'est l'élève qui le fait, s'il le veut» (L. L.742-747). «*La confiance dans le pédagogue est très importante, il faut être graduel et souvent les explications avant l'expérience peuvent donner un sens de sécurité. Ici la confrontation est une erreur pédagogique qui renferme la personne dans ses mécanismes de défense» (L.L.779-782). «*Ce n'est que par la confiance que la personne osera confronter elle-même ses difficultés, ses***

*stratégies d'évitement, ou ses peurs. La confiance seule permet à l'élève de poser son attention sur l'essentiel et lâcher tout ce qui l'empêche de faire l'expérience de soi» (L. L. 806-809).*

Cette confiance semble, selon ce que j'écrivis, la pierre de touche à la construction d'une **autonomie** de la part de l'élève, et une sauvegarde face aux **abus de pouvoir** : *«Dissocier l'affectivité de l'apprentissage, en élève et en pédagogue.» (L.L.982). « Quand je ne suis pas consciente, je subis le pouvoir...En tant que pédagogue, je dois être capable de ...donner une information authentique, de façon claire et défensable, même si elle ne vient que de mon vécu. La démagogie c'est d'être à court d'arguments face aux questionnements honnêtes de l'élève. Celui-ci a le droit d'avoir une expérience différente, ou de vouloir comprendre. Même une sensation subjective peut être explicable pour que l'autre veuille en faire l'expérience. Les phases de transition doivent pouvoir être discutées et conscientisées.» (L.L.1142-1149).*

Mes écrits posent plus loin le thème de la **responsabilité** du pédagogue envers les personnes qu'il dirige, surtout face aux résistances rencontrées : *« Forcer une résistance est seulement acceptable pour que la personne fasse ce qu'elle croyait ne pas être capable de faire, jamais pour qu'elle fasse ce qu'elle ne voulait pas faire...Enseigner est un acte de responsabilité qui doit se faire avec beaucoup de solidité mais aussi avec beaucoup d'humilité...Le pédagogue est humain, en devenir, et a droit à l'erreur...avec des limites ! Ce qu'il dit est mémorisé, ce qu'il fait laisse des traces et marque l'élève à vie, pour le meilleur ou pour le pire. Le maître n'enseigne pas seulement ce qu'il sait mais aussi ce qu'il est» (L.L.840-850).*

Je retrouve encore des questionnements quant à **l'humilité** dans l'apprentissage : *«L'humilité : «C'est ton savoir-faire, que je respecte beaucoup, qui t'a handicapée». Est-ce que j'apprends pour montrer ce que je sais ? Est-ce que souvent j'ai eu cette nécessité dans les cours, de parler en faisant référence à ce que je connais ? Par contre je sais que j'ai souvent touché des collègues par ce que j'ai dit...» (L. L.1507-1511).*

Je décris également l'expérience **de l'immédiateté** : *«Je donnais encore un stage sur la voix et l'expression où, plus d'une fois, les réponses me surgirent dans l'immédiateté comme si elles m'étaient soufflées» (L.L.718).*

Je voudrais à présent transcrire un passage qui résume un peu la façon dont j'entrevois le **Sensible et le sentiment d'existence** ainsi que l'effort effectué pour apprendre de la vie :

**«Résumé du travail sur le Sensible :**

*Reconnecter avec son corps.*

*Reconnecter avec la réalité (repérer ses faits de conscience, être plus lucide) et avec l'immédiateté.*

*Reconnecter avec la totalité ; découvrir son potentiel et sa créativité, laisser parler ce qui est plus grand que soi.*

*Développement de l'authenticité (se sentir, sentir l'autre), en acceptant sa vulnérabilité et sa stabilité.*

Étapes :

*Valider le Sensible.*

*Écouter le Sensible.*

*Avoir une confiance absolue en la vie (!!!!!)*

*Faire des choix.*

*Persévérance ; accepter les périodes de transition.*

*Le temps et les limites (les limites changent quand le choix est profond et le moment venu). Attention à ce qui est à venir, différente de l'attention à l'ici et maintenant.*

*Garder le contact avec la totalité et la potentialité. D'abord se reconnaître, puis s'accepter, puis s'exprimer. Ne pas chercher le changement. C'est le Sensible qui entreprend le travail de transformation. La seule volonté valable est celle de garder le contact. La solution est dans ce qui est à venir. Dans l'advenir» (L.L.1303-1324).*

Dans mon chemin de transformation je recherchais **l'état de confiance** comme un but en soi. À travers les outils de la SPP j'avais la possibilité de me maintenir en contact avec ce qui est **plus grand que soi** : «L'acceptation de ce que l'on ne sait pas, de ce qui est plus grand que soi. Accepter de se laisser porter par ce qu'on ne connaît pas, de se laisser transformer, éventuellement » (L.L.1261-1274). « Mon expérience du mouvement et du contact avec ce qui est plus grand que moi (que chacun nomme comme il le voudra), me laisse dans une position nouvelle. J'ai les outils pour me maintenir en contact et pour retrouver cet état de confiance parce que je l'ai vécu. Cela est différent d'une foi aveugle. L'état de confiance est le but en soi, c'est l'état à

vivre» (L. L.1404-1409). «À quoi sert d'appartenir à un groupe ? Je me sens par moments appartenir à tout ce qui est» (L.L.1423).

À plusieurs reprises, j'eus l'occasion d'analyser ce que je vivais au contact du Sensible et de décrire la **dimension de l'amour et la rencontre du sacré** : «Le contact avec la totalité, cet état d'amour...la sacralité.... Quand je ferme je deviens aride. Je cherche à appartenir, mais c'est ça l'appartenance...je sais maintenant que ce n'est pas de l'émotionnel, des carences, une solitude ou un délire. Écouter DB décrire...le sentiment religieux, le contact de l'Être, le sentiment d'existence me rassura.» (L.L.1332-1351). «Je peux enfin l'accepter comme quelque chose de normal, de commun, qui ne fait pas de moi quelqu'un d'exceptionnel, mais qui fait de moi un être vivant qui a la possibilité de se maintenir en contact avec la grande source. Tout comme les autres, simplement avoir le cœur ouvert» (L. L.1355-1358). « La dimension de l'amour comme dimension de vérité : suis-je ou non ouverte à la vie dans cet instant-là ? » (L.L.1784). «L'aide surgit d'où on attend le moins, et avec le mouvement je contacte un lieu de liberté et de sérénité. Comme d'habitude, je suis transportée à un autre amour qui n'est pas émotionnel, mais beaucoup plus serein. Choisir la vie» (L.L.1830-1832).

Malgré le côté responsable de la formation de l'Être, sujet de son expérience et de son apprentissage, je voudrais souligner mes réflexions sur l'importance de **se laisser transformer** : «L'action oui, mais aussi laisser couler ce qui ne dépend pas de soi. La force de l'amour en moi : ne pas la suffoquer, ne pas prétendre être différente, la transformer en action, me maintenir liée à la grande source, en apprenant à avoir confiance en ce qui est plus grand, et dans l'imprévisible. Les moments de silence, d'immobilité et de rencontre» (L. L. 1553-1557). « L'absence de distance entre le moi sensible et la totalité du Sensible. C'est différent de se perdre» (L.L.1795).

La dernière catégorie regroupe les références à **d'autres vécus significatifs**, expériences offertes par la vie qui, de sa force de renouvellement, m'apporta, souvent de façon douloureuse, la possibilité de me confronter à mes schémas connus et d'avancer vers l'inconnu : «cette épreuve me donna de nouvelles forces. (L.L.502). «De toute cette histoire, je me retrouvais triste, mais plus forte quelque part et renforcée dans mes certitudes : la clarté de mes buts, mon sens de justice, ma communication, le droit au doute, à l'indépendance.» (L. L.716-718).

De toutes les épreuves, je rencontrai la vraie, la plus grande, **la mort** : *«Le deuil : le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la mort ?»* (L.L.1656-1657). *«Encore la mort... Je ressens encore le manque d'appui féminin dans ma vie. Tous ces départs féminins... Plusieurs vides...La fin d'une période de ma vie.»* (L.L.2049-2053).

Après avoir rédigé le récit phénoménologique de mon journal de bord, et face à l'importance de l'information, je me propose à présent de résumer les catégories identifiées par un premier tableau, que j'appellerai tableau résumé du journal de bord. Je pourrai ensuite élaborer un deuxième tableau reflétant le parcours dans le temps et utilisant la connaissance par contraste, que je nommerai tableau de parcours.

#### **5.3.5. Tableau résumé de mon journal de bord:**

<b>ANTÉRIORITÉ</b>  <b>À LA SPP</b>	<b>Parcours et ressources expérientielles acquises</b>	<p><b>Potentialités vocales et performatives :</b>  <u>Facilité face à l'exposition publique</u> : «<i>m'exposer est devenu chose facile</i>»</p> <p><b>Authenticité et présence</b> par l'<u>émotionnel</u> et blocage de la volonté :  «<i>j'ai appris à être là...réagir sans penser... des moments d'émergence de l'intelligence du corps.</i>»</p>
	<b>Problématiques non résolues  et stratégies négatives</b>	<p><b>Confiance</b> : «<i>la confiance ne m'est pas acquise...</i>»  <u>Variations dans le temps</u> : «<i>d'autres jours cela semble impossible.</i>»</p> <p><b>Potentialité</b> : «<i>ma potentialité n'était pas vécue.</i>»</p> <p><b>Peur</b>, <u>sentiment de différence, et conséquences physiques</u> : «<i>cette peur à l'intérieur de moi... je me cachais... je fonçais... impossible d'occuper ma verticalité avec cette peur.</i>»</p> <p><b>Gestion des émotions</b> : «<i>l'émotionnel ne m'aidait plus... agir par l'émotionnel, sans la base...m'impliquer trop...puis devenir victime.</i>»</p> <p><b>Rapport au corps et à soi</b> :  <u>Désajustement</u> : «<i>en évitement... de double mode de perception... en dehors des situations... quelqu'un qui ne s'implique pas.</i>»  <u>Forçage et manque de limites</u> : «<i>je ne me portais pas assez moi-même... encore en forçage.</i>»</p> <p><b>Rapport à l'autre</b> :  <u>Dépendance, déséquilibre et critique</u> : «<i>trop vulnérable... le retour n'était pas suffisant... l'exigence aux autres et à moi-même.</i>»</p> <p><b>Sacralité, totalité</b> :  <u>Rapport déstabilisé à la subjectivité</u> : «<i>une pathologie, quelque chose de démesuré...je doutais, j'opposais une rationalité.</i>»</p>

<p style="text-align: center;"><b>PROCESSUS DE TRANSFORMATION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Difficultés rencontrées</b></p>	<p><b>Somatisations après le travail du Sensible :</b>  <u>Fatigue, malaises, vulnérabilité, difficultés vocales :</u>  <i>«fourbue...perdue...allergies...malaises...incapable de chanter.»</i>  <u>Difficultés à gérer le stress, la fatigue et les émotions :</u> <i>«état d'épuisement latent...déséquilibre nerveux... je bloque...une zone plus dure au niveau du thorax...la peur de perdre mes moyens vocaux.»</i></p> <p><b>Perte de base :</b>  <u>Désapprentissage du corps et de la voix :</u> <i>«concert pénible, comme si je ne savais plus rien... je revenais en arrière.»</i>  <u>Difficultés cognitives :</u> <i>«semblais avoir perdu une solidité... l'attention... et la mémoire.»</i></p> <p><b>Perte de protection :</b>  <u>Ébranlement des certitudes, vulnérabilité, épuisement :</u> <i>«à chaque traitement c'est ma peur qui est là... remise en question totale de ma vie...établir une protection envers moi...fragilité et maladie éminente.»</i></p> <p><b>Ambiguïté à gérer la subjectivité :</b>  <u>Difficulté à garder le contact au Sensible, doutes, manque d'accompagnement:</u> <i>«le mouvement ne vient plus...j'aurais aimé avoir été accompagnée...»</i>  <u>Incompréhension :</u> <i>«ma perception s'est développée plus vite que ma conscience... la potentialité ...ou me forcer à des épreuves... si je lâche la volonté comment avancer...la peur du leurre.»</i></p> <p><b>Reconnaissance et dévalorisation :</b> <i>«je ne me sentais pas encore reconnue...je ne me valorise pas assez... le rejet multiple...la reconnaissance de soi par soi.»</i></p> <p><b>Manque de confiance, en soi, en l'autre, en l'imprévu :</b> <i>«manque de confiance depuis toujours...doutes sur mon positionnement affectif... très déstructurée par les changement.»</i></p> <p><b>Communication, altérité :</b>  <u>Manque de limites soi/ autre :</u> <i>«confusion d'identité... je me perds dans les autres ...peur d'envahir, d'être envahi.»</i>  <u>Déséquilibre affirmation et écoute :</u> <i>«Plus facile de faire parler l'autre...je ne me sens pas écoutée... manque de confiance dans l'altérité.»</i></p>
---	---	--

<p style="text-align: center;"><b>PROCESSUS DE TRANSFORMATION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Stratégies positives du Sensible</b></p>	<p><b>Expérience immédiate du Sensible :</b></p> <p><u>Élargissement du champ perceptif</u> : <i>«ce mouvement sous mes mains... le mouvement restait présent... le mouvement est de retour...quelque chose qui ne dépend pas de moi... que l'on reçoit.»</i></p> <p><u>Empathie, confiance, amour</u> : <i>«donner et recevoir en même temps... touchée dans ma profondeur...le mouvement réveille l'amour et la confiance.»</i></p> <p><u>Sérénité</u> : <i>«le mouvement m'aide à rester sereine.»</i></p> <p><u>Pensée Sensible</u> : <i>«c'est de cette tonalité que je vais partir pour écrire mon mémoire.»</i></p> <p><u>Sentiment d'existence</u> : <i>«Une ouverture, une plénitude, un contact simultané avec moi-même et les autres, une totalité et en même temps une vacuité : une fusion.»</i></p> <p><b>Évolution du rapport au corps :</b></p> <p><u>Conscience des difficultés</u> : <i>«mon corps tordu et bloqué... vivant dans ses perceptions».</i></p> <p><u>Globalité</u> : <i>«mon corps comme un tout...des zones de moi reliées».</i></p> <p><u>Apprendre de mon corps</u> : <i>«mon corps me parle...je l'écoute pour comprendre».</i></p> <p><u>Corps identitaire</u> : <i>«s'identifier avec son corps...le respect des limites...»</i></p> <p><u>Autonomie</u> : <i>«je me réaligne avec mes propres mains: j'ai senti la zone du cœur s'ouvrir...je vois une couleur rose sombre brillante et ressens un état de paix..»</i></p>
---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>PROCESSUS DE TRANSFORMATION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Stratégies positives du Sensible</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Accordage somato-psychique</b></p> <p><b>Prises de conscience :</b></p> <p><u>Tensions habituelles face au stress</u> : «<i>La poitrine est fermée, les bras, tout le mobile médian, le cœur, (les bras m'en tombent). Le cou, l'occiput, le diaphragme, le bassin, les jambes...</i>»</p> <p><u>Immobilité en période de deuil</u> : «<i>la poitrine est fermée... tout le mobile médian</i>»</p> <p><u>Face au travail intellectuel</u> : «<i>le reste du corps dans une tension extrême.</i>»\</p> <p><u>Découverte du fascia axial- profond, digestif, cardiaque et respiratoire</u> : «<i>la peur au ventre... toujours je ferme le cœur... je n'inspire pas assez... je serre le diaphragme autour de l'œsophage... spasme du diaphragme qui divise les deux hémicorps.</i>»</p> <p><u>Globalité et présence à soi</u> : «<i>mes pieds au sol quand la tête s'inquiète.</i>»</p> <p><u>Rigidité corps/pensée</u> : «<i>changer l'abordage, la force ne fonctionne pas.</i>»</p> <p><b>Construction de la verticalité :</b></p> <p><u>Effets sur la colonne vertébrale</u> : «<i>recroquevillée autour de ma colonne vertébrale... la vieille chaîne du stress et de la colonne en rotation.</i>»</p> <p><u>Symétrie, changement de la relation à l'action</u> : «<i>explorer la gauche... je retrouve la spirale... action à partir de la base.</i>»</p> <p><u>Flexibilité et stabilité</u> : «<i>flexibilité : à partir de la stabilité, plus facile... pour rester stable travailler la flexibilité.</i>»</p> <p><u>Gestion de l'acte vocal</u> : «<i>quand je chante je m'appuie trop sur le dos... diastasis des grands droits... tension de la mâchoire..</i>»</p> <p><u>Gestion de la douleur lombaire</u> : «<i>la sciatique est le symptôme... mouvement de recul du bassin... il manque l'axe vertical.</i>»</p> <p><u>Bras</u> : «<i>la capacité affective... l'armure se brise.</i>»</p> <p><u>Colonne, cœur, prendre sa place</u> : «<i>apprendre à me situer... l'ouverture du cœur dirige le reste du corps... prendre de la place à l'intérieur de moi... trouver l'axe au niveau des os et des muscles.</i>»</p> <p><u>Bassin/ mâchoire et émotions</u> : «<i>la fatigue du corps... une fragilité... le désir... le rôle de la mère ; revenir à l'autre bassin : la femme qui chante et désire.</i>»</p> <p><u>Jambes et appuis</u> : «<i>chercher un appui réel... je réapprends à marcher</i>»</p> <p><u>Diaphragme/ chaînes de tensions</u> : «<i>diaphragme bloqué en inspiration... je ne respire plus.</i>»</p>
---	--	--

<p><b>APPRENTISSAGES et QUESTIONEMENTS</b></p>	<p><b>Rapport à soi</b></p>	<p><b>Stabilité, positionnement, confiance</b>  <u>Sécurité et émotions</u> : «seule la stabilité peut faire naître l'autonomie.....si je m'appuie mieux... Ne pas confondre l'émotionnel et le Sensible...l'émotionnel nous coupe de l'objectivité...l'objectivité dans le corps.»</p> <p><u>Lâcher- prise</u>: «la force n'a rien à voir...ne pas sauter tous les défis...accepter mes limitations...accepter de se laisser porter par ce qu'on ne connaît pas.»</p> <p><u>Solidité et confiance</u> : «la confiance dans la réponse immanente vient du point d'appui...je retrouve l'espoir.»</p> <p><b>Changement des représentations</b>  <u>Temps et silence</u> : «arrêter ce qui veut s'exprimer...savoir attendre... ne pas vouloir...être en mouvement.»</p> <p><u>Pensée Sensible</u> : «ne pas abandonner mon centre créatif quand je réfléchis».</p> <p><u>Être sujet</u> de sa vie : «ne pas lâcher sa volonté dans la vie... je me laisse guider mais je suis sujet.»</p> <p><u>Être en recherche</u> : «l'envie de savoir qui me meut.»</p> <p><b>Présence à soi</b>  <u>Autonomie et introspection sensorielle</u> : «mes rythmes propres...me recueillir...fidèle d'abord à soi ... une intimité qui se transforme en silence, m'isoler pour me sentir pour entrer en action.»</p> <p><u>Développement de l'attention</u> : «moins tendue...moins focalisée...écouter toutes les notes, être à temps.»</p> <p><u>Vivre le présent</u> : «présence nécessaire à l'acte créatif...à l'émergence de ce qui parle en nous... rester dans les moments, les saisir.»</p> <p><u>Respecter le mouvement</u> : «rester conscient de ses limites, de ses rythmes...le mouvement est ma référence»</p>
--	---------------------------------	---

**APPRENTISSAGES  
et  
QUESTIONEMENTS**

**Rapport à l'autre**

**Rééquilibrage de la relation à l'autre :**

Empathie sans porter l'autre : «je ne portais plus personne...énorme empathie...porter les autres, source de mon épuisement.»

Relation au pouvoir : «je ne donnerai plus de pouvoir...c'est mon mouvement interne qu'il faut suivre...d'abord ma stabilité avant de penser si je peux faire confiance à quelqu'un.»

Masculin / féminin : «je ne supporte plus les confrontations... nécessité d'un toucher maternel... la main masculine révèle l'immobilité.»

**Communication et authenticité**

Courage et exigence : «je ne veux plus avaler ce qui n'est pas sincère...être sur le moment avec le courage de dire ce qui vient du moment ...si je ne dis pas je ne me sentirai pas écoutée.»

Parole Sensible : «je m'étonnais de ce qui sortait dans l'immédiateté... Cette communication peut sidérer les personnes, être perçue comme quelque chose de trop fort ou d'invasif.»

Parler et écouter : «s'exprimer toujours est une forme d'arrogance... rester en silence...»

La part de l'autre : «laisser à l'autre la place de venir à moi.»

Authenticité et émotivité: «quand je réagis immédiatement je n'apprends plus rien...trouver une immédiateté moins émotionnelle...être sans bluff en sérénité»

**Acceptation et appartenance**

Besoin de validation : «il me faut le renforcement d'autrui...accepter de ne pas être acceptée...important de me sentir validée.»

Reconnaissance de moi-même : «il faut se reconnaître soi.»

Appartenance : «à quoi sert de se sentir acceptée ? ...appartenir à tout ce qui est.»

Individuation : «ma place sans dilution dans le groupe»

## IMPACTS DE LA SPP

### Évolution des potentialités vocales et performatives

**Développement de la pratique et conséquences curatives :** *« facilité : suivre le mouvement... après le traitement le corps et la voix débloqués. »*

**Évolution vocale :** *« la voix changeait vraiment... la voix plus sûre... plus solide, les aigus de plus en plus présents. »*

**Autonomie face à la tension émotionnelle et à la fatigue :** *« capable de couper le cycle... je me libère moi-même... malgré une fatigue sérieuse. »*

**Développement des perceptions :** *« l'écoute s'améliore... je deviens plus lucide. »*

**Construction d'une assurance fruit de la verticalité :** *« le mouvement m'apporte une sérénité... m'appuyant sur ma propre base... verticalité à partir du cou. »*

**Évolution de la santé :** *« Le dos va bien, l'estomac va bien, la voix va bien : je n'ai pas de crises d'allergies depuis 3 ans. »*

**Confiance, solidité, présence :** *« j'ai récupéré la confiance... la présence avec joie ... la confiance en quelque chose de vécu... une assurance nouvelle... la créativité est l'ancrage dans le corps, dans le sol, et dans le présent »*

**Plaisir de chanter :** *« une vraie joie... sensation douce... le plaisir... expérience inoubliable. »*

**Succès en tant que chanteuse et pédagogue :** *« témoignages très positifs... un concert brillant... phase de créativité... façon plus adaptée... même validation de ma voix et de ma pédagogie. »*

**Assumer mon savoir, accepter de nouveaux défis :** *« reconnaître mes succès... restée en point d'appui... une énergie surprenante... une sérénité nouvelle dans l'acte de chanter. »*

**Le mouvement et le renouveau :** *« De nouveaux débuts... nouvelle phase de la vie... même si je ne sais pas où je vais... période d'abondance et de mouvement... comportements dictés par une vérité intérieure. »*

## IMPACTS DE LA SPP

### Réflexions Pédagogiques

**Limites et respect :** *«quelles sont les limites éthiques...dire non à un apprentissage qui fait mal...les règles du respect.»*

**Confiance :** *«ce n'est que par la confiance que la personne osera confronter elle-même.»*

**Autonomie et pouvoir :** *«même une sensation subjective peut être explicable...les phase de transition conscientisées.»*

**Responsabilité.** *«ce qu'il fait laisse des traces et marque l'élève.»*

**Humilité :** *«est-ce que j'apprends pour montrer ce que je sais ?»*

**Immédiateté :** *«les réponses me surgirent dans l'immédiateté.»*

### Sensible et sentiment d'existence

**Résumé du travail :** *«le corps...la réalité...l'immédiateté...la totalité...découvrir son potentiel...laisser parler...authenticité...confiance...choix...acceptation...le temps...l'advenir.»*

**Le plus grand que soi :** *«accepter de se laisser porter...des outils pour retrouver l'état de confiance...la confiance est le but en soi...appartenir à tout ce qui est.»*

**L'amour et la sacralité :** *«me maintenir en contact avec la grande source...ouverte à la vie...un autre amour qui n'est pas émotionnel.»*

**Se laisser transformer :** *«l'action, oui, mais laisser couler ce qui ne dépend pas de soi»*

### Autres vécus significatifs :

**La mort, les pertes :** *«: Le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la mort»*

**5.3.6. Tableau de parcours de mon journal de bord (évolution dans le temps)**

<b>ANTÉRIORITÉ</b>	<b>PÉRIODE DE TRANSFORMATION</b>	<b>IMPACTS IMMEDIATS</b>	<b>EFFETS FORMATIFS</b>	
Potentialités vocales peu sûres	Perte de contrôle	Libération vocale	Verticalité et geste vocal Changement vocal Évolution de la Santé	<b>VOIX</b>
Authenticité et présence			Développement de l'attention et des perceptions Développement de la pratique somato-psychopédagogie Autonomie face à la tension émotionnelle et fatigue Assurance fruit de la verticalité Confiance, solidité présence Plaisir de chanter Succès Assumer son savoir Confiance dans l'avenir et le renouveau <b>Réflexions pédagogiques :</b> Limites, respects, confiance, responsabilité, humilité, immédiateté	<b>PERFORMANCE PROFESSION</b>

ANTÉRIORITÉ	PÉRIODE DE TRANSFORMATION	IMPACTS IMMEDIATS	EFFETS FORMATIFS	
Évitement, forçage, manque de limites	Somatisations	Conscience des difficultés Globalité Apprendre de mon corps : Corps Sensible Autonomie	Corps sujet identitaire Prise de conscience : gestion des tensions, immobilité en deuil, fascia axial profond et émotions, globalité du corps Construction de la verticalité : colonne, symétrie, flexibilité, gestion de la douleur lombaire Conscience somato-psychique : Bras, colonne, cœur, bassin, mâchoire, diaphragme	<b>CORPS</b>
Manque de confiance Potentiel non atteint	Perte de base Perte de protection Manque de confiance	Élargissement perceptif Sérénité	Corps/ pensée comme un tout Stabilité positionnement, confiance Lâcher- prise Changement des représentations : Le silence Autonomie	<b>RAPPORT à SOI</b>

ANTÉRIORITÉ	PÉRIODE DE TRANSFORMATION	IMPACTS IMMÉDIATS	EFFETS FORMATIFS	
Peur Difficultés émotionnelles Dépendance, critique, déséquilibre	Besoin de reconnaissance Dévalorisation Manque de limites Déséquilibre dans la communication	Empathie, confiance amour	<b>Rééquilibrage</b> : Empathie sans surcharge, relation au pouvoir, masculin/ féminin  <b>Communication</b> Courage et exigence Parler et écouter La part de l'autre Authenticité et émotivité  <b>Acceptation et appartenance.</b> Besoin de validation encore, mais reconnaissance de soi, individuation dans le groupe	<b>RAPPORT À L'AUTRE</b>
Rapport déstabilisé à la subjectivité	Ambiguïté	Pensée Sensible Sentiment d'existence	Pensée Sensible et créative  Parole Sensible  Être sujet de sa vie  Être en recherche  Vivre le présent  Respecter le mouvement  Le plus grand que soi  L'amour et la sacralité  Se laisser transformer	<b>RELATION EXISTENTIELLE</b>

# CHAPITRE 6 :

## INTERPRÉTATION DES DONNÉES

---

Après avoir réalisé les récits phénoménologiques d'Alberto et Julie et de mon journal, vient le moment de procéder à l'interprétation des données cas par cas, sur laquelle je pourrai dégager les résultats de recherche et la production de connaissance en lien avec ma question de recherche et mes objectifs.

### 6.1. INTERPRÉTATION DES DONNÉES D'ALBERTO

---

En ce qui concerne **Alberto**, à l'évidence j'observe des impacts curatifs de la somato-psycho-pédagogie sur son état de bien-être physique et psychique. Pendant les séances, il accède à un état de profondeur et de globalité, puis décrit une nouvelle présence à soi ainsi qu'une autre proximité avec son corps. La sensation dans sa matière lui laisse entrevoir une nouvelle manière d'être. Je constate au passage que le contenu de ses propos reprend les éléments de la spirale processuelle du Sensible de D. Bois, développée dans sa thèse de doctorat. En effet, on retrouve les catégories du Sensible telles que : la chaleur, la globalité, la profondeur, la présence à soi, le sentiment d'existence.

Alberto décrit également un effet bénéfique sur les douleurs, et une diminution de l'état de tension musculaire et fasciale causée par le stress ou la peur. Le travail de la somato-psycho-pédagogie lui provoque un état de liberté tissulaire qui semble durer quelques semaines. Ces libérations myo-fasciales et du fascia axial profond permettent **une coordination meilleure de l'appareil vocal** immédiatement perceptible dans la perception sonore qu'Alberto a de lui-même. Il constate également une **facilitation**

**immédiate au niveau expressif**, et exprime un état de liberté qui lui permet une **performance plus libre dans son versant musical et dramatique**.

Les apports de la somato-psychopédagogie ne se limitent pas à des impacts curatifs. Je retrouve dans les propos de ce participant un impact pédagogique et des prises de consciences. La nouvelle proximité au corps lui permet d'identifier des zones importantes pour le chant et jusqu'alors n'étaient pas perçues. Alberto réfère également une nouvelle mobilité. Cet **élargissement du champ perceptif** et cette **nouvelle compréhension de son instrument** créent une certaine autonomisation dans ses acquisitions qui lui permettent **raffermir sa performance vocale**.

Les propos d'Alberto révèlent une **évolution dans son rapport au corps** : d'un corps mécanique qu'il faut entraîner, d'un statut de corps-objet, il passe à un statut de corps-sujet, bien qu'il semble garder la perspective d'une dualité corps/esprit. Il identifie cependant une **forme de créativité et d'intelligence émanant de son corps** qui s'exprime par moments dans son chant. Ce changement de statut du corps souligne le versant pédagogique de la somato-psychopédagogie qui lui fait d'abord rencontrer, puis comprendre un Corps Sensible créatif dont émane une **potentialité vocale indépendante de la volonté**.

D'autre part on note également une **évolution de caractère émotionnel dans sa relation au public et à la performance**, ainsi que des modifications au niveau **attentionnel**. Alberto ébauche l'expérience d'une nouvelle **présence à soi qui lui facilite sa relation au public** et lui procure par moments une joie nouvelle dans sa performance. Par le travail effectué sur lui-même au niveau de son corps, il touche de temps en temps un état de confiance nouvelle. Les témoignages de son public et ses récents succès renforcent également cette confiance naissante. Il soupçonne également la possibilité d'un chant à partir du Sensible, qui vient peu à peu substituer une technique ou une volonté, et y identifie son cheminement vers soi, en tant qu'artiste, et en tant que personne en quête d'authenticité.

Dans ce contexte que devient son processus de transformation ? Le discours d'Alberto reflète une plus grande lucidité face à sa problématique. Pourtant Alberto n'a pas encore acquis une pleine confiance en soi et en son chant ; ses capacités attentionnelles ne sont pas encore développées de façon optimale. Sa peur de l'exposition publique et du jugement, cause de tension physique, semble encore loin d'être résolue et lui pose occasionnellement des problèmes vocaux. Son autocritique

s'est améliorée, mais il continue de temps en temps à se dévaloriser et ne sait pas toujours gérer les attentes qu'il sent peser sur lui.

Alberto considère son parcours encore inachevé, et aspire à une continuation de son chemin vers soi-même et sa voix à travers la somato-psychopédagogie : un travail de transformation de soi, vers une conscience plus ample de ses processus physiques, émotionnels, attentionnels et perceptifs qui lui permettra d'envisager son avenir avec plus de confiance et de raffermir son autonomie.

Je pourrais dire que chez Alberto, on voit bien d'emblée que la pédagogie a eu des impacts immédiats et des impacts à long terme. Les impacts immédiats concernent essentiellement le mode du ressenti conformément à la spirale processuelle du Sensible, ainsi que la facilitation physique, vocale et expressive. Les impacts à long terme révèlent un apprentissage dans beaucoup de secteurs : une évolution de la relation au corps, des processus émotionnels et attentionnels, et la découverte d'une nouvelle présence à soi. Ces processus accompagnent une évolution vocale certaine. On observe une ébauche de la transformation de la personne, qui reste à développer.

## 6.2 INTERPRÉTATION DES DONNÉES DE JULIE

---

Venons-en maintenant à **Julie**. Je relève dans les propos de Julie des impacts immédiats de la somato-psychopédagogie à plusieurs niveaux : après les séances de thérapie manuelle, elle rapporte une relaxation, un soulagement général ainsi que la récupération de la fatigue vocale. Elle décrit un calme intérieur, perçoit le mouvement interne, rapporte une présence nouvelle, une sensation de profondeur et un fort sentiment d'existence.

Le versant curatif de cette pratique apparaît dans sa description. Les séances la libèrent de ses tensions physiques et psychiques, notamment de l'état de peur, de confusion mentale et d'insécurité. Elles présentent également des résultats par rapport à la santé, notamment liée à l'acte vocal (rhinites, inflammations etc.).

Les conséquences sur sa prestation vocale apparaissent de façon évidente : à partir de cette facilitation physique et de cette nouvelle tranquillité, **sa voix devient**

**plus fluide et sa confiance s'affirme.** Julie rapporte également, à la suite des traitements, une nouvelle aptitude à gérer **son attention à sa performance ainsi qu'une clarté mentale qui semble émerger.** Je constate chez Julie un véritable accordage somato-psychique dont les incidences apparaissent clairement sur les potentialités performatives.

Le travail de somato-psychopédagogie présente pour Julie plusieurs impacts à long terme. Dans un premier lieu, j'observe une **libération physique** : elle a perdu des rigidités, elle connaît mieux certaines parties de son corps, et elle rapporte une **évolution au niveau de la posture.** Cette nouvelle approche de la **mobilité et de la verticalité des structures associées à l'acte vocal** (cou, mâchoire, diaphragme, hanches, et appui du sol) présente des **conséquences vocales : sa voix est devenue plus libre, elle a augmentée dans son extension, son volume et son agilité.**

Les propos de Julie révèlent également une nouvelle **conscience somato-psychique** : elle semble savoir à présent surmonter ses tensions vocales habituelles liées à la tension ou au surmenage, elle dialogue avec son corps avec une attitude nouvelle, elle comprend l'inter influence de son corps et de son vécu, et identifie des liens entre sa pensée, ses émotions et son corps.

J'observe également une **modification de sa relation au corps** : d'un corps considéré auparavant comme un instrument qu'il faut entraîner de façon dure, elle passe à un corps qu'elle identifie de plus en plus avec soi-même, un corps sujet d'où émerge une forme de pensée nouvelle. Les frontières corps/esprit s'estompent, Julie réfère un **Corps Sensible** dont émergent une nouvelle forme de pensée et une créativité à laquelle elle peut faire **confiance sur scène et dans la vie.**

On observe également dans ses propos des **modifications perceptives** : Julie rapporte une évolution au niveau de l'écoute de sa voix qui complète la nouvelle relation au corps. Elle réfère également des changements au niveau **cognitif** : une **meilleure attention sur scène**, une amélioration de la mémoire, une nouvelle autonomie, mais surtout une pensée plus claire et plus tranquille.

Les six années de contact avec la somato-psychopédagogie semblent avoir facilité **sa performance devenue plus expressive**, ainsi que son adaptation à **l'imprévisible.** Sa facilité initiale semble s'être encore raffermie du fait des modifications vocales et attentionnelles, ainsi que d'un nouveau rapport à soi. Celui-ci lui permet de surmonter son manque d'estime de soi et de s'affirmer face à l'autre. Sa relation à l'action, moins compulsive, lui permet également un plaisir dans sa

performance et une bonne relation au public, dont elle ne craint plus le jugement. Une confiance issue de son vécu s'affirme enfin.

Julie rapporte également un long processus de transformation le long des six années de travail. Les premiers traitements la bouleversent émotionnellement et elle a du mal à retrouver la maîtrise de son instrument. Puis Julie s'affirme dans son chemin vers soi-même : elle décrit un nouveau rapport à soi et à l'autre, ainsi que des changements au niveau des représentations et de sa façon de regarder la vie.

Julie identifie et s'appuie sur un travail à partir du Sensible qu'elle différencie du travail à partir de l'émotion, autant dans sa profession que dans sa vie quotidienne. Malgré sa bonne relation au présent et sa confiance dans l'avenir qu'elle construit pas à pas, elle semble garder une difficulté dans sa relation au temps, notamment dans la poursuite d'un équilibre entre sa profession et sa vie de famille.

### 6.3. INTERPRÉTATION DE MON JOURNAL DE BORD

---

À ce stade de ma recherche et de ma pratique je suis maintenant en mesure de mettre mon propre vécu à l'épreuve de ma réflexion. Cette mobilisation réflexive m'a engagée dans les instances les plus personnelles et les plus intimes de moi-même. Je peux à présent oser me lancer dans une interprétation de mon propre parcours.

Après des périodes de transition dans lesquelles je retrouve plusieurs somatisations, des variations du contrôle vocal et des sensations de vulnérabilité, apparaissent clairement dans mon journal de bord des **impacts de l'expérience du Sensible au niveau immédiat de caractère curatif**. Je rapporte à plusieurs reprises l'effet libérateur du travail de la somato-psychopédagogie sur les tensions internes, surtout d'origine émotionnelle, provoquant un **déblocage immédiat des structures physiques de l'appareil vocal et une conséquente facilitation de l'acte vocal**, mettant en évidence le versant curatif de la somato-psychopédagogie et l'accordage somato-psychique.

Je relève également une évolution de mon rapport au corps : d'abord la conscience de mes difficultés, un sentiment de globalité, la volonté d'apprendre de mon corps et l'apparition du Corps Sensible identitaire. Je retrouve également plusieurs références à un élargissement du champ perceptif, des sentiments d'empathie de confiance et d'amour, une sensation de sérénité, ainsi qu'un fort sentiment d'existence.

Les effets immédiats du travail du Sensible mettent en évidence un travail de transformation et j'expérimente également des sensations d'autonomie.

Face aux problématiques antérieures non résolues et après de longues phases de doutes et de questionnements révélant les processus de désapprentissage, de nouvelles compétences s'établissent peu à peu. En effet, le travail de la somato-psycho-pédagogie semble présenter plusieurs **impacts à long terme dans son caractère formatif**. Ces impacts affectent différents secteurs, notamment la voix, la performance, la relation au corps, et le rapport à soi et à l'autre.

○ **Voix :**

L'obtention et la compréhension de la verticalité et l'évolution de mes perceptions me donnent des informations précieuses me permettant une approche plus lucide de mon appareil vocal et de son fonctionnement optimal, et complètent mes acquisitions antérieures. La perception, la compréhension et la libération des diverses structures responsables de l'émission de la voix chantée (suspenseurs du larynx, diaphragme, diaphragme pelvien, mâchoire, langue, appuis, etc.) m'ont fait contacter une potentialité vocale renouvelée. En conséquence, **la voix s'est déployée et affirmée, surtout dans l'aigu, et a gagné en volume et facilité.**

D'autre part, des problèmes de **santé** qui me préoccupaient (**allergies**) **ont nettement diminué** ; ils apparaissent clairement liés à des situations **de tension et de surmenage**.

○ **Performance et affirmation professionnelle :**

Mon apprentissage de la somato-psycho-pédagogie, surtout en tant que praticien, a été essentiel dans le **développement de l'attention** et des **perceptions**.

Sur scène, je rapporte à plusieurs reprises une nouvelle **assurance dans mon chant**, fruit de la **verticalité**. Cet **appui physique solide** me donne un nouveau sentiment de **présence**.

Je retrouve dans mes propos des références à une autonomie face à la tension émotionnelle et à la fatigue : le contact du mouvement interne devient un outil quotidien que j'utilise pour retrouver mon équilibre. Ces différents facteurs ont provoqué sûrement des conditions nouvelles permettant un nouveau **plaisir de chanter** et des succès ouvrant des opportunités nouvelles.

En tant que pédagogue, mes propos réfèrent une nouvelle phase plus **affirmative** dans laquelle je commence à assumer mon savoir. Certains jours, mon écriture dénonce également une **confiance dans l'avenir** et les processus de renouvellement, malgré le passage des années.

Mon journal de bord m'a permis également d'effectuer quelques **réflexions pédagogiques**. Je retrouve quelques conclusions : limites des confrontations, respect de l'élève, importance de la confiance dans l'acte pédagogique, responsabilité, humilité, et confiance en l'immédiateté qui dicte des solutions par l'attention. Dans ma pédagogie, je commence à utiliser avec succès la directivité informative ainsi qu'un petit peu d'entretien, pour aider l'élève à reconnaître son expérience, à l'intégrer, et à la mémoriser, complétant ainsi l'entraînement perceptif et auditif dans la construction vocale.

#### ○ **Relation au corps :**

Mon journal de bord met en évidence une évolution importante de mon rapport au corps, depuis une attitude de forçage jusqu'à un **corps sujet identitaire**, que je veux à présent écouter, **un Corps Sensible**.

Tout d'abord j'ai commencé par comprendre mon corps et à recevoir les informations qu'il me véhiculait. A présent, je prends conscience de mes **tensions**, et apprends à les gérer ; j'identifie les zones de blocage spécifiques (par exemple le lien entre les tensions du **fascia axial profond et les émotions**), ou des périodes d'**immobilité**, notamment dans la période plus profonde de deuil ; et je ressens une **globalité** dans le corps.

Je suis à présent capable de sentir comment le corps se ferme ou s'ouvre selon les émotions, les pensées ou le surmenage; je découvre peu à peu des détails de posture interne, des habitudes motrices pendant le chant ou dans le quotidien que je ne percevais pas auparavant, et identifie leur impact sur le fonctionnement des organes internes et vice versa.

La construction quotidienne de la **verticalité** me permet de ressentir ma **colonne**, d'avancer vers une **symétrie** et une **flexibilité**, avec des conséquences importantes au niveau vocal, mais aussi dans la **gestion de la douleur** lombaire.

J'ai développé peu à peu une nouvelle **conscience somato-psychique**, en identifiant les diverses parties du corps et leur rapport au vécu psychique (bras, colonne, cœur, bassin, mâchoire, diaphragme, etc.). J'apprends à reconnaître, par exemple, des fatigues vocales d'origine gastrique, à débloquer un diaphragme qui tire sur le cœur et les scalènes; je commence à repérer la relation entre une mâchoire tendue et l'iliaque, à faire le rapport entre les rhinites et la tension d'origine cervicale ou occipitale, (et sa correspondante sacrale), à identifier les tensions laryngées d'origine nerveuse, allergique, posturale, traumatique, etc.

○ **Rapport à soi :**

Le travail de la somato-psycho-pédagogie m'a permis de ressentir le **corps et ma pensée reliés comme un tout**. Je rapporte également une **stabilité psychique** et un nouveau **positionnement**, sources de **confiance**. Ce fait m'entraîne au **lâcher-prise**, ou à la fermeté, transformant peu à peu une attitude trop volontaire ou émotionnelle. Mes propos révèlent également des **changements des représentations** : je découvre l'importance du **silence**, recherche une solitude et une **autonomie**, et ressens une nouvelle responsabilisation envers moi-même.

○ **Rapport à l'autre :**

Peu à peu j'avance vers une **rééquilibration de ma relation à l'autre**: la possibilité de ressentir une **empathie sans surcharge**, revisitant ma **relation au pouvoir**, questionnant mes schémas et mes attentes vis à vis de la **masculinité et de la féminité**.

Quant à la communication, mes écrits dénoncent des phases de **courage et d'exigence** suivies d'un apprentissage sur la parole et l'écoute, et un début d'apprentissage de la confiance dans la **part de l'autre** dans les processus.

Je ne confonds plus dorénavant authenticité et émotivité.

Si je retrouve encore dans mes écrits un besoin de validation et d'acceptation, je peux identifier clairement un chemin vers la reconnaissance de moi, et une nouvelle capacité d'individuation dans le groupe.

○ **Processus de transformation**

Mon journal de bord dénonce une volonté à **me laisser transformer**, en m'abandonnant au **mouvement** et à la vie toujours en changement. De temps en temps, je fais l'expérience de la **Pensée Sensible et Créative et de la Parole Sensible**, qui semblent émerger de moi sans les processus réflexifs. Je cherche à vivre le **présent**, et me considère comme un **être sujet de sa vie, et en constante recherche**.

D'autre part, les expériences de profondeur du Sensible, (en tant que patient ou en tant que praticien), m'ont donné plusieurs fois l'opportunité de contacter le plus grand que soi, **le sentiment d'amour et la sacralité**.

# CHAPITRE 7 : RESULTATS DE RECHERCHE ET CONCLUSIONS

---

## 7.1. RÉSULTATS DE RECHERCHE

---

Avant de rédiger les conclusions de mon travail, je me propose tout d'abord de résumer brièvement les différentes trajectoires retrouvées dans ma recherche, pour dégager les lignes directrices qui m'informent de l'impact de la somato-psychopédagogie sur le développement des potentialités vocales et humaines du chanteur lyrique. J'ai relevé des indices forts qui m'offrent quelques réponses sur ma question de recherche : **Quels sont les différents impacts de l'expérience du Sensible sur les potentialités du chanteur lyrique ?**

En effet, chacun des participants décrit de façon explicite l'expérience en lien avec le Sensible. On retrouve chez les deux participants ainsi que dans mon propre témoignage une description qui reprend les termes du Sensible tels qu'ils apparaissent dans la littérature et tels qu'ils ont été énoncés dans le cadre théorique. Il est clair que l'expérience du Sensible résulte d'une transformation de la relation au corps que l'on retrouve chez les deux participants et moi-même.

En ce qui concerne les impacts sur le développement des potentialités vocales et humaines nous pouvons observer qu'ils sont de plusieurs natures :

Chez Alberto, les impacts sont forts mentionnant une modification essentielle au niveau des tensions, ce qui lui permet une nouvelle compréhension et une meilleure coordination de son instrument vocal. Ces facteurs provoquent un raffermissement de sa performance vocale, une facilitation immédiate au niveau expressif, et moins d'affolement face au public. Même si l'accordage somato-psychique s'estompe dans le temps, Alberto contacte de façon épisodique une émission vocale indépendante de sa volonté, et des états de confiance et de relâchement. Malgré un déploiement positif des diverses potentialités, son évolution ne lui permet pas encore d'affronter les demandes

de la profession sans préoccupations : il réfère la nécessité de poursuivre le travail sur soi.

Chez Julie, dont le contact avec la somato-psychopédagogie couvre 6 années, on relève une voix devenue plus fluide et plus libre, qui a augmenté dans son extension, son volume et son agilité en conséquence de la libération au niveau de ses tensions internes et de la nouvelle compréhension de la verticalité associée à l'acte vocal. Julie réfère également une nouvelle aptitude à gérer son attention à sa performance, une nouvelle clarté mentale et une modification de sa relation à l'autre. Elle semble être sortie de son état de peur : une confiance nouvelle en tant que chanteuse et dans la vie semble émerger.

En ce qui me concerne, suite à une analyse fine de mon itinéraire, j'observe un renouvellement de ma potentialité vocale en conséquence de l'évolution perceptive et de la libération des diverses structures responsables : ma voix s'est déployée surtout dans l'aigu, gagnant également en volume et en facilité. Je relève également des propos se rapportant à une nouvelle assurance dans mon chant, (fruit de la verticalité mouvante), à un nouveau plaisir de chanter, et à une diminution des problèmes de santé liés au stress, affectant notamment la douleur lombaire ou les allergies. L'évolution de mon rapport au corps me permet de comprendre mes tensions et de mieux les adresser de façon autonome. L'analyse exhaustive de mes processus m'a permis de comprendre en détail le fonctionnement de mon corps face aux réactions de stress, et de mieux l'adapter à l'acte vocal. Ces informations se révèlent précieuses dans l'accompagnement des difficultés de mes élèves, et constituent une nouvelle expertise pédagogique. Je rapporte également un développement de mon attention, un affinement perceptif, une nouvelle stabilité psychique face à moi-même et à autrui. Ces sept années de parcours dénotent un processus de transformation avec des moments d'inspiration et d'un fort sentiment d'existence.

Il me faut à présent identifier les points communs aux divers cas, pour tenter de répondre à ma question de recherche et à mes objectifs. Comme nous l'explique P. Paillé, « *le travail d'analyse à l'aide de catégories a d'abord consisté à cerner les phénomènes au milieu des évènements, des expériences et des trajectoires. Le travail de mise en relation va viser à partir de maintenant, à documenter des liens,..., à déceler,*

*expliciter le motif derrière la forme, bref à construire l'événement, l'expérience, la trajectoire.* » (Paillé, 2008, p 279).

Dans mon champ théorique, j'ai abordé abondamment l'impact de la situation de stress sur les performances vocales. Il apparaît clairement que la somato-psycho-pédagogie a un **effet curatif sur la gestion de stress** et la résolution des tensions, (qu'elles soient posturales ou d'origine émotionnelle) qui affectent et limitent le fonctionnement de l'appareil vocal. Cette libération physique a des effets sonores perceptifs : le chanteur cesse de lutter contre son instrument et actualise ses potentialités. Cette évolution vocale renforce la confiance du chanteur en tant qu'artiste et en tant que personne, ce qui permet une performance plus sûre et affirmative. Dans le champ de la santé on retrouve également un impact de la somato-psycho-pédagogie sur la gestion de certains problèmes dits somatoformes (allergies, douleurs de dos, inflammations,) et une diminution de leur impact sur la performance.

Toujours dans mon champ théorique, j'ai pris soin de développer la nécessité d'un rapport au corps de qualité pour déployer une meilleure performance vocale. On retrouve chez tous les participants un **changement radical de la relation au corps** se reflétant sur la compréhension et la maîtrise de leur instrument vocal en action, équilibrant leur entraînement et leur relation à soi, et provoquant une meilleure gestion de l'effort et une diminution de la vulnérabilité au stress. De surplu, le travail de la verticalité détermine une efficacité vocale nouvelle et semble faciliter leur jeu de scène.

On observe d'autre part des évolutions au niveau des **perceptions**, avec des conséquences sur la construction d'une nouvelle **présence à soi** pendant l'acte vocal, ainsi que sur les fonctions cognitives comme l'attention et la mémoire. Les témoignages énoncent une évolution nette de la performance vocale relatant une plus grande solidité, un nouvel état de confiance face à l'exposition publique, une participation globale du corps et une meilleure unité entre le corps et l'esprit. **L'évolution de la relation à soi et à autrui** complémente cette sécurité nouvelle.

La comparaison de ces trois cas souligne que l'accompagnement par la somato-psycho-pédagogie, comme toute pédagogie, nécessite un période longue pour que le processus de transformation (physique, émotionnel et psychique) ait le temps de se construire. J'ai également observé chez les trois participants en début de traitement une déstabilisation passagère au niveau physique ou psychique, avec des conséquences au

niveau du contrôle vocal et émotionnel. Ces phases de désapprentissage apparaissent comme des moments de vulnérabilité qu'il faut savoir accompagner. D'autre part, les effets curatifs immédiats ont tendance à s'estomper avant que la prise en charge de soi-même ne s'organise, avant que la personne devienne sujet de son expérience.

## 7.2. CONCLUSIONS

---

Lorsque j'ai commencé cette recherche, j'ignorais comment cet exercice se révélerait impliquant. Si, avec leur autorisation, je me suis sentie pénétrer l'intimité des participants, j'ai éprouvé le sentiment étrange d'avoir également pénétré ma propre intimité. Ce sont bien des fragments de ma vie qui se sont actualisés durant toute cette recherche.

Qu'ai-je donc appris de moi pendant cette étude ? En premier lieu, je peux dire que je suis une praticienne-réflexive qui questionne autant sa pratique professionnelle que la pratique de soi dans l'existence. J'ai également appris à effectuer une recherche qualitative qui interroge une expérience, à l'analyser en profondeur pour pouvoir la partager et la mettre en pratique. Faire de la recherche dans un terrain qui m'a tenu à cœur depuis toujours (la voix, le corps et la potentialité en général) s'est révélé un plaisir réel. De plus, j'ai pu faire confiance au processus créatif de l'écriture, me laissant conduire le plus authentiquement possible par la communication des mots écrits (et non plus par les sons chantés) dans une langue qui n'est pas ma langue maternelle, mais celle de mon éducation académique.

Grâce à cette recherche, j'ai pu mieux comprendre l'expérience du Sensible en analysant puis en comparant mon expérience à celle de mes deux co-chercheurs. J'ai retrouvé dans les trois témoignages cette relation à la mouvance interne, décrite en des termes qui correspondent à ceux de la littérature de la somato-psychopédagogie. Le contact du mouvement interne suscite chez les trois sujets une relaxation, un calme intérieur, un soulagement général et une récupération de la fatigue vocale, ainsi qu'une présence nouvelle, une sensation de profondeur, de clarté mentale et un fort sentiment d'existence. Ces descriptions se retrouvent dans la spirale processuelle du Sensible de Danis Bois (2007) expliquée dans le cadre théorique.

J'ai vérifié l'éducabilité de la relation au corps et des perceptions. J'ai également pu mettre en évidence le versant curatif de cette expérience à médiation corporelle : cette pratique s'est révélée efficace sur la gestion de l'effort et le soulagement des tensions liées au stress, ainsi que sur la modification de certains processus émotifs et cognitifs. J'ai retrouvé dans mes trois cas l'accordage somato-psychique de Danis Bois.

L'éveil perceptif apparut dans ma recherche suivi de mécanismes réflexifs autour du vécu corporel : après avoir appris à connaître leur corps, les trois sujets de cette étude ont commencé à *apprendre de leur corps*. Cette expérience centrée sur le renouvellement de la relation au corps et sur la construction d'une nouvelle présence à soi est devenue peu à peu porteuse de sens, définissant une nouvelle approche de l'acte vocal, avec des conséquences, notamment au niveau de l'attention, de la mémoire et de la confiance, révélant le versant formatif de la relation au Sensible. En faisant l'expérience de soi dans un espace de sécurité intérieure de rééquilibrage du corps et de l'esprit les trois personnes en question ont évolué dans leur cognition.

Cette recherche m'a permis de mieux comprendre le concept de la potentialité du chanteur. Il n'y aurait pas une potentialité, mais des potentialités qui se capitalisent. Ces états en puissance, ces possibilités que le chanteur découvre, actualise et développe, sont des potentialités physiques tout d'abord, (d'un point de vue vocal, d'endurance et de santé), ensuite des potentialités perceptives et sensorielles dépendant de la relation au corps et à soi. Enfin la mémoire, l'attention, la confiance et la présence à soi et à l'autre sont autant de facteurs qui participent à la construction d'une aptitude non seulement vocale, mais expressive et communicative, et qui complémente les capacités musicales dans le développement artistique.

Ainsi, déployer des facultés de présence à soi, de conscience de soi, de relation à son corps semble optimiser les potentialités vocales non seulement en tant que facilitation de la découverte et du développement de la voix, mais aussi dans le maintien de la santé de celle-ci, complétant avec succès une éducation vocale sérieuse.

Cette recherche m'a également permis d'éclairer quelques questionnements cités dans mon cadre théorique, à savoir le thème des perceptions du chanteur, la dichotomie

corps intuitif émotionnel /pensée rationnelle, et la relation entre développement vocal et processus de transformation.

Quand au premier point, il apparaît dans la recherche que le développement perceptif et de rapport au corps, loin de s'opposer au travail de l'écoute, paraît l'améliorer.

Quand au deuxième point, les trois témoignages soulignent la différence, à partir d'expériences vécues, entre une performance appuyée sur l'émotionnel, trop variable et déstabilisante, et le chemin de l'expérience du Sensible qui favorise la performance empathique avec le public ainsi que l'authenticité du geste vocal en conscience. En tant que chanteuse et pédagogue, je pourrais dire que l'authenticité de l'artiste ne peut reposer sur l'expression émotive à elle seule.

Pour finir, cette analyse semble mettre en évidence la nécessité pour le chanteur de travailler son rapport à soi et à l'autre pour découvrir ses potentialités et avancer dans son cheminement artistique. La recherche semble souligner l'importance de la prise en charge consciente du sujet par lui-même dans la compréhension de ses divers processus, qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels, et son impact sur la facilitation des fonctions vocales et artistiques.

Plutôt que d'opposer rationalité et émotivité dans les processus expressifs je voudrais suggérer l'importance d'apprendre à lâcher le contrôle volontaire tout en restant sujet responsable, et de s'exposer avec spontanéité en restant lucide, ceci par le développement de la présence à soi. Je soulignerai également l'importance des processus cognitifs dans l'apprentissage du chant ( et la pertinence de la directivité informative dans l'éducation des processus perceptifs), qui, loin d'établir un contrôle volontaire sur une réponse spontanée, visent la construction d'une autonomie d'où peut émerger la seule confiance vraie : celle qui s'appuie sur l'expérience vécue et comprise par la personne. Le chemin d'auto-développement du chanteur en tant que personne qu'offre la relation au Sensible l'enseigne à suivre un état de confiance et attentionnel vécu dans son corps, qui l'aide à mieux s'adapter aux imprévus de la situation d'exposition publique et de jugement d'autrui, ainsi qu'à suivre son *inspiration*, pour toucher le public en profondeur par son don de soi et la beauté de la musique. Ainsi, la réflexion sur soi, appuyée sur une expérience corporelle, loin d'entraver la spontanéité des processus expressifs, semble les stimuler. Les trois témoignages décrivent un chiasme entre le corps, la voix et la sphère psychique, qui s'inter influencent dans l'éveil des potentialités.

D'un point de vue pédagogique, cette recherche a été l'occasion de systématiser et de comprendre des informations nouvelles sur la voix, le corps et les potentialités humaines, que je peux à présent partager et utiliser dans ma pratique artistique et d'enseignement. Elle m'a permis également d'organiser ma réflexion sur les problématiques d'optimisation de l'assimilation par l'expérience, (notamment par l'intégration de la directivité informative), et de réfléchir sur les limites de la pédagogie et de la relation d'aide, du passage de l'information technique au soin et à la construction d'une confiance autonome sans dépendance.

Ces divers constats me permettront poursuivre une pédagogie et un accompagnement du chanteur lyrique, associant l'écoute aux compétences sensorielles, complétant la construction de l'appareil vocal par un abordage corporel qui sollicite le Sensible et la cognition, et où l'acquisition d'une technique et l'évolution expressive accompagne le développement personnel.

Il me semble donc non présomptueux de dire que cette recherche a en partie atteint ses objectifs, car elle m'a permis de mieux comprendre la nature de l'expérience du Sensible et son impact sur le processus vocal, artistique et personnel.

### **7. 3. LIMITES DE LA RECHERCHE**

---

Je suis consciente que, dans le champ théorique, le concept des potentialités mériterait d'être développé avec plus de profondeur, notamment la notion plurielle des potentialités. J'ai fait le choix de présenter les potentialités spécifiques au chanteur lyrique, sous leur angle vocal, interprétatif, expressif et existentiel, correspondant à l'optimisation de l'instrument vocal et au déploiement des capacités performatives, communicatives et créatives. Toutes ces dimensions ont traversé mon champ théorique, même si j'ai seulement pu consacrer, vu l'étendue du sujet, une brève présentation à chacune d'entre elles.

La question de l'expérience du Sensible fut surtout questionnée quant à ses impacts sur la performance vocale, et non pas traitée en profondeur. Le lecteur pourra trouver dans la littérature du CERAP ce sujet traité avec le détail qu'il mérite : (notamment Bois 2007).

Par ailleurs, cette recherche aurait pu se faire sur une population plus grande, et de façon longitudinale, pour vérifier la pérennité des acquis dans le temps. Il aurait été également intéressant de questionner un jour si la population des chanteurs constitue un terrain particulièrement performant pour la perception du Sensible, ou si, au contraire, la relation sonore à eux-mêmes, et les pressions qu'ils subissent face à leur exposition publique les coupe de la subjectivité de leur mouvance interne.

Mais pour me lancer dans cette grande aventure il me fallait apprendre d'abord toutes les règles d'une méthodologie de recherche basée sur l'expérience. En ce sens, je peux dire que cette recherche a été bénéfique pour ma formation d'apprentie-chercheuse ainsi que pour mon évolution personnelle et professionnelle.

## **7.4. PERSPECTIVES**

---

En effectuant le présent travail je me suis familiarisée avec la pratique de recherche, ce qui m'a donné le goût d'aller plus loin dans mon expérience, en effectuant en profondeur une étude que je n'ai pu qu'effleurer dans une thèse de Master. Je contemple donc l'éventualité de poursuivre un jour une thèse de doctorat sur la voix, la relation au corps et la présence à soi, ouvrant le débat sur la pertinence des techniques corporelles sur le chant lyrique, en tant qu'instrument d'éveil des potentialités.

Il serait également intéressant, pour prolonger cette recherche, de construire un modèle pédagogique avec des modes opératoires qui s'inspirent directement de la somatopsychopédagogie, intégrant à la pédagogie vocale une approche corporelle basée sur l'expérience du Sensible, pour réguler ses impacts sur le déploiement des différentes potentialités, et le proposer aux pédagogues de la voix.

# BIBLIOGRAPHIE

---

- ALEXANDER, F. M. (1932). *The use of the Self*. London: Methuen and Co.
- ALQUIÉ, F. (1996). *L'expérience*. Paris : PUF.
- APREA, L. (2007). *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*. Lisbonne: Université Moderne, mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive (non publié).
- BARBA, E. (1993). *Le canoë de papier. Traité d'Anthropologie théâtrale*. Bouffonneries, N°28, 29.
- BERGER, E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* in «*Pratiques de Formation, Corps et formation*», Revue internationale, dir. Delaury-Momberger, C. Paris : Université Paris 8, No 50, Décembre 2005, pp. 51-64.
- BERGER, E. (2007). *Praticien-chercheur : un concept, une personne, une posture*. Littérature grise.
- BERGER, E. (2007). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*, Paris : Point d'Appui.
- BERGER, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique. Thèse de doctorat, Paris.
- BLIVET, J. P. (1999). *La voie du chant*, Turin : Fayard.
- BOIS, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris: Point d'Appui.
- BOIS, D. (2003). *La fibre humaine de l'artiste*, in Leão, « *La présence totale au mouvement* ». Entretien. (Document audio).
- BOIS D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- BOIS, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Paris : Éditions Point d'Appui.

- BOIS, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*, Thèse de Doctorat Européen. Séville : Université de Séville.
- BOIS, D., AUSTRY, D. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. Revue « *Réciprocités* », N° 1, Novembre 2007. Point d'Appui, CERAP. Paris : Editions Point d'Appui.
- BOIS, D. (2008). *Notes de cours sur le paradigme du Sensible*. Littérature grise.
- BOUCHET, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Lisbonne : Universidade Moderna, CERAP (non publié).
- BOTHUYNE, G. (2010). *La confiance immanente dans l'épreuve du cancer*, Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive. Porto : Universidade Fernando Pessoa, CERAP (non publié).
- BOURASSA, B., SERRE, F. et ROSS, D. (1999). *Apprendre de son expérience*. Sainte Foy, Montréal : Presses de l'Université du Québec.
- BOURDAT, I. (1996). Apports et limites de certaines pratiques corporelles dans l'apprentissage vocal, revue *Médecine des Arts*, n° 15-16.
- BOURHIS, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive Lisbonne: Universidade Moderna, CERAP (non publié).
- CAMPIGNION, P. (1996). *Respir-Actions*. Lens: IPC La Gohelle.
- COMBEAU, F. *Le geste vocal, in*  
[www.feldenkrais-au-présent.com/combeau/acrobat/gvocal.pdf](http://www.feldenkrais-au-présent.com/combeau/acrobat/gvocal.pdf) (en ligne), pages consultées le 21 Mai 2008.
- COURRAUD, C. (2002). *Attention et performance*. Paris : Editions Point d'Appui.
- COURRAUD, C. (2007). *Touché psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Lisbonne : Universidade Moderna, CERAP (non publié).
- COURTOIS, B. et PINEAU G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : la Documentation Française.
- DAMSTÉ P. (2003). *Disorders of the Voice*, in homepage [home-1.worldonline.nl/knmg0234/VOICE.html](http://home-1.worldonline.nl/knmg0234/VOICE.html).

- DAMASIO, A. ( 2003). *Ao Encontro de Espinosa*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- DE LAVERGNE, C. (2007). *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative*. Revue « recherches qualitatives », Hors série N° 3.
- DE VILLIERS, G. (1996). *L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche formation*, in D. Desmarais et J. M. Pilon : *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Paris- Montréal : L'Harmattan.
- DESHAIES, G., DUBÉ, C. (1995). *Le corps en quête d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur*. Revue de l'association pour la recherche qualitative. Vol 12.
- DUARTE, F. (1989). *The principles of Alexander Technique applied to singing. The significance of the preparatory set*. The Journal of Research in Singing, N°33.
- DUPRAT, E. (2008). *Relation au corps sensible et image de soi. Application auprès d'une population de personnes souffrant de trouble des conduites alimentaires dans le cadre d'une prise en charge en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Lisbonne : Universidade Moderna, CERAP (non publié).
- ESCHALIER, I. (2005). *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Le cherche-midi, collection Santé.
- EVANS, A. (1994). *The secrets of musical confidence*. San Francisco: Thorsons.
- FALKNER, K. (1994). *Voice*, London: Kahn and Averill. Yehudi Menuhin Music Guides.
- FELDENKRAIS, M. (1981). *The Elusive Obvious*. California, Meta Publications.
- FELDENKRAIS, M. (1989). Article non titré. Bulletin N° 1 de l'Association *Le Geste Vocal*.
- FLEMMING, R. (2004). *The Inner Voice, Making of a Singer*. New York: Penguin.
- FLORENSON, M.H. (2010). *L'émergence du sujet sensible*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Porto : Universidade Fernando Pessoa. CERAP (non publié).

- GAUTHIER, J. P. (2007) *De l'interdit de dire au droit d'être. Chemins de transformation*. Mémoire de maîtrise en pratiques psychosociales, Rimouski : (non publié).
- GENCIG, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Lisbonne : Universidade Moderna., CERAP (non publié).
- GIORDAN, A. (1998). Littérature grise.
- GROTOWSKI, J. (1971). *Vers un théâtre pauvre*. Paris: L'âge d'Homme.
- HARRISON, H.T. (2006). *The Human Nature of the Singing Voice*. Edinburgh: Dunedin Academic Press.
- HONORÉ, B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin*. Paris : L'Harmattan.
- HOUSSAYE, J. (1999). *Education et philosophie*. Paris : ESF Éditeur.
- HUMPICH, M., LEFLOCH-HUMPICH, G. (2008). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au coeur de soi*. in Bois, Josso, Humpich. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Paris : Point d'Appui.
- HUSLER/RODD-MARLING (1976). *Singing, the physical nature of the vocal organ*. London: Hutchinson.
- HONORÉ, B. (2003). *Pour une Philosophie de la formation et du soin*. Ouverture philosophique, Paris : L'Harmattan.
- JOSSO, M.C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en construction. *La Formation Expérientielle des Adultes*, coordonné par Courtois, B. et Pineau G. (1991). Paris : La Documentation Française.
- JOSSO, M. C. (2008). Littérature grise.
- KOHN, R. (2002). *La démarche clinique de recherche*. Séminaire de DEA de Jean-Louis Le Grand.
- LARGE, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*, Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, CERAP (non publié).
- LEÃO, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'appui.
- LEFLOCH-HUMPICH, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*, Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive. Lisbonne : Université Moderne, CERAP. (non publié).

- LEMOS, L. (2003). *L'effet Callas*, Mémoire de post-graduation en Art thérapie et mouvement. Université de Lisbonne. (non publié).
- MARSHALL, L. (2001). *The body speaks. Performance and expression*. London: Methuen.
- MOUSTAKAS, C. E. (1990). *Heuristic Research*. Newbury Park: Sage Publications.
- MUCCHIELLI, A. (2004). *Méthode d'analyse phénoménologique*. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin.
- NEWHAM, P. (1993). *The singing cure*. London : Rider.
- NEUPARTH, S. (2008). *Corpo*. Pedras d'água, ciclo de conversas. Lisboa : Cem.
- NÖEL, A. (2001). *Le stress ou l'appel du corps*. Paris: Université René Descartes, diplôme d'université (non publié).
- PAILLÉ, P. (1994) *L'analyse par théorisation ancrée*. Cahiers de recherche sociologique, N°23.
- PAILLÉ, P. (2003), cité par Humpich, M. (2008). *Notes de cours en méthodologie de la recherche : la problématisation*. Littérature grise.
- PAILLÉ, P., MUCCHIELLI A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Colin.
- PAILLÉ, P., MUCCHIELLI A. (2004). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. 2<sup>ième</sup> édition, Paris : Armand Colin.
- PAILLÉ, P. (2008) littérature grise.
- PAILLÉ, P. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- QUÉRÉ, N. (2010). *La Fasciathérapie Méthode Danis Bois et les fascias sous l'éclairage des recherches scientifiques actuelles. Aspects tissulaires, vasculaires, cellulaires et biochimiques*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive, Porto : Université Fernando Pessoa (non publié).
- RICOEUR, P. (1986). *Phénoménologie et herméneutique*. In Ricoeur. *Du texte à l'action* (pp. 61-81). Paris : Points Seuil.
- RILKE, R. M. (1943). *Sonnets à Orphée*. Paris: Éditions Mouton.
- SCHWENK, T. (2005). *Le chaos sensible*. Paris : Triades.
- STANISLAVSKI, C. (1968, 1979). *Building a character*. London: Methuen and Co.

- STANISLAVSKI, C. (1980). *L'attore creativo*. Sous la direction de Cruciani et Falletti, La Casa Usher.
- SOURIANT, L. (2002). *La verticalité du chanteur*. Mémoire de post-graduation universitaire en Pédagogie perceptive du Mouvement. Lisbonne: Universidade Moderna, (non publié).
- TOMATIS, A. (1987). *L'oreille et la voix*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- VERMERSCH, P. (2002). Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et en seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation.
- WILFART, S. (1994). *Le chant de l'être*. Paris : Editions Albin Michel.

# ANNEXE 1

## QUESTIONNAIRE PRÉLIMINAIRE Q1

---

Questionnaire posé pendant la pause d'une performance de l'opéra Sweeney Todd, Teatro Aberto, Décembre 2007.

Population : 12 chanteurs lyriques professionnels

Total des questionnaires répondus : 12

### A) Facteurs qui modifient la performance vocale :

#### 1. STRESS

- Surcharge horaire : **8** (réponse oui)
- Tension dans le lieu de travail : 5
- Problèmes émotionnels personnels : 5
- Exigence de la partition : 6
- Exigence de la mise en scène : 6

#### 2. FATIGUE PHYSIQUE

- **12 OUI** (100%)

#### 3. PROBLÈMES DE SANTÉ

- **10 OUI**

#### 4. FATIGUE PSYCHOLOGIQUE (ATTENTION ET DISPONIBILITÉ)

- 5 oui

#### 5. CONFIANCE

- **8** oui

## 6. AUTRES :

- Enthousiasme et implication
- Confiance en la technique vocale

De tous ces problèmes, **la fatigue physique** a été jugée la plus problématique par 6 sujets (50%), suivie par **le manque de confiance et le stress**.

## B) Relation au corps

### 1. PLACE DU CORPS DANS LA PERFORMANCE VOCALE, DE 1 À 10 :

- 5 sujets ont répondu 10 (la voix est le fruit du physique ; le corps est la voix ; la voix est partie du corps ; la voix c'est des muscles ; importance du relâchement dans l'acte vocal.)
- 2 sujets ont répondu 9
- 2 sujets ont répondu 8 (importance de l'émotion et de l'intellect)
- 2 sujets ont répondu 7 (le corps est le moteur de la voix)
  - 1 sujet a répondu 6,5 (le corps ne peut pas être dissocié des facteurs psychologiques)

### 2. RAPPORT AU CORPS

- Le corps doit être entraîné (6 oui)
- Le corps c'est moi (3 oui)
- Je contrôle mon corps (3 oui)
- Je ne donne pas trop d'importance à mon corps (0)

### 3. PRÉPARATION ET TRAITEMENTS RECHERCHÉS

- massages (6)
- repos (5)
- relaxation (4)
- musculation (4)

- marche (3)
- méditation (2)
- jogging (2)
- régime équilibré, natation, stretching, conscience de la santé, travail de développement personnel

## ANNEXE 2

### QUESTIONNAIRE PRÉLIMINAIRE 2

---

#### **Première expérience de traitement manuel en Pédagogie perceptive**

Les questionnaires furent répondus entre une et deux semaines après le traitement, et envoyés par mail.

Population de chanteurs: 13

Nombre de questionnaires répondus : 7 (3 professionnels, 4 élèves de niveaux différents.)

Nombre de questionnaires non répondus : 6

(4 d'entre eux très enthousiastes pourtant, et réfèrent des changements et de expériences très positives, 4 revinrent pour un 2<sup>ième</sup> traitement dans la même semaine.

1 semble ne pas avoir aimé le traitement (très fatiguée, symptômes ont empiré) ; 1 s'est endormi et a très peu senti.)

#### **1. Comment vous êtes-vous senti juste après la première session ?**

- Relâché (région cervicale)
- Relâché et bien généralement côté santé
- Un peu étourdi mais plein d'énergie
- Dans un lieu différent (sans vouloir bouger), à une autre vitesse lente.
- Relâché, presque trop relâché
- Comme dans un limbe. Douloureuse.
- Très fatiguée. Dormi 9h.

#### **2. Comment vous êtes-vous senti le jour suivant ?**

- Somnolent, en vitesse lente, anesthésié, fatigué mais sans douleurs : impossible de chanter

- Sans problèmes ni fatigue
- Bien, énergétique
- Un peu moulue, mais sans préoccupation. Etirée.
- Pleine d'énergie. Différente dans ma respiration (diaphragme moins tendu, comme si je ne retenais plus ma respiration)
- Un peu fatiguée, douleurs aux genoux et omoplates.
- Un peu fragile, énergie un peu basse

### **3. Comment vous êtes-vous senti 24h après ?**

- Changements intérieurs (comme si j'avais enlevé un grand poids (pierres et décombres !)
- Bien, sans problèmes
- Sans douleurs, mais le dos encore un peu tendu
- Un peu malade : mon corps a commencé a me parler
- Plus relâchée dans ma respiration, sans retenir mon souffle
- Plus énergétique, douleurs persistent encore (genoux, omoplates)
- Bien, normale

### **4. Modifications :**

Dans votre état intérieur :

- 3 sujets répondent : plus calme ou plus relâché
- 3 : sans modifications

Dans votre corps :

- 2 sujets: sans douleurs
- 2 : plus relâché
- 1 : plus en contact
- 2 : plus d'énergie ou d'endurance (facilité à se lever le matin)

Dans votre voix :

- voix plus libre, émission plus facile

- plus de volume
- surprise générale, facilitation, moins de tensions vocales
- moins d'effort
- 3 sujets : sans altérations (2 professionnels, une élève débutante)

#### **5. Durée des effets :**

- 1 ou 2 jours pour 3 des patients
- les 4 autres semblent avoir mémorisé les effets et avoir un début de nouvelle conscience corporelle :(mémoire des mains sur mon corps, plus consciente de ma respiration. Liaison corps et esprit, plus d'énergie)

#### **6. Mémoires essentielles de l'expérience**

- Travail très intérieur
- Calme et relâchement
- Contact, présence de l'esprit dans le corps
- Laisser les choses prendre leur temps
- Participation active dans l'expérience et simultanément suivre le corps : plaisir
- Liaison entre les différentes parties du corps (même dans la douleur) ; globalité
- Sensation étrange sans précédent. Douleurs anciennes revenues.

#### **7. Que n'avez-vous pas aimé dans cette expérience ?**

- un sujet réfère les douleurs anciennes, même si il spécifie qu'il a senti que c'étaient de bonnes douleurs, et supportables
- les autres répondent : rien

#### **8. Commentaires :**

- Rénovation et rééquilibration corps-esprit. Travail très profond
- J'aimerais en avoir plus, et tester les effets sur le chant
- Espace de sécurité ; plus de confiance dans la voix
- Plus de compréhension. Veut renouveler l'expérience.
- Douleurs retournèrent à leurs niveaux normaux

## ANNEXE 3

### GUIDE D'ENTRETIEN

---

Présentation et objectifs de l'entretien : interroger une expérience, susciter un témoignage.

Contrat de confidentialité.

Sexe, nombre d'années de profession, et de rencontre avec la SPP

#### **Première partie : période antérieure à la rencontre de la SPP :**

##### **1 Difficultés**

Peux-tu me parler des facteurs qui affectent ta performance vocale dans ta pratique professionnelle ?

Relances :

- la fatigue physique, le manque de sommeil
- les problèmes de santé (problèmes ORL, allergies, douleurs, courbatures)
- le stress (surcharge horaire, tension émotionnelle personnelle)
- fatigue psychologique (niveaux d'attention, de disponibilité, problèmes de mémoire...)
- manque de confiance, exigence des défis
- compétitivité entre collègues, pression des chefs, metteurs en scène

##### **2 Relation au corps**

Peux-tu me parler de l'importance de ton corps dans ta pratique vocale ?

De 0 à 10 ?

Pour décrire la relation à ton corps, lesquelles de ces affirmations peux-tu choisir ?

Lesquelles sont vraies pour toi ?

- le corps doit être entraîné
- le corps est quelque chose qui me limite
- il faut contrôler son corps
- le corps c'est moi
- le corps est un appui
- il ne faut pas trop perdre de temps avec son corps

### **3 Potentialités**

Comment perçois-tu tes potentialités en tant que chanteur ?

### **4 Potentiel non développé**

As-tu le sentiment d'avoir des potentialités non développées ? Lesquelles ?

### **5 Obstacles**

Quels sont les obstacles qui empêchent ce déploiement ?

### **6 Authenticité**

Que veut dire pour toi authenticité (dans le chant, dans la vie ?)

### **7 Présence**

Qu'entends-tu par présence ?

## **Deuxième partie : Entretien post immédiateté**

### **Axe I: Questionnement de l'expérience du Sensible (après une séance de thérapie manuelle) :**

a) Quels changements observes-tu dans toi après le traitement?

- au niveau physique (tensions, relâchements, liens...)
- au niveau des états (bien être, ...)
- au niveau des émotions (peur, confiance...)
- au niveau des images
- au niveau des remémorations
- présence d'un mouvement interne (chaleur ? profondeur ? globalité ? présence ? sentiment d'existence ?)

b) Peux-tu me décrire la relation à ton corps dans ta pratique vocale ?

- le corps doit être entraîné
- le corps est quelque chose qui me limite
- il faut contrôler son corps
- le corps c'est moi
- le corps est un appui
- il ne faut pas trop perdre de temps avec son corps

c) En conclusion comment définirais-tu ta relation à ton corps ?

- J'ai un corps
- Je vis mon corps
- J'habite mon corps
- Je suis mon corps
- J'apprends de mon corps

## **Axe II: Effets, découvertes, transformations au niveau de la profession, avec la SPP**

- a) Quels changements observes-tu dans ta voix et ton corps ?
- quelles zones de ton corps as-tu découvert ?
  - modifications vocales : dans quelle mesure ? Décrire.
  - facilitation de l'acte vocal (sensations physiques : où dans le corps ?)
  - changement dans les capacités perceptives : l'écoute
  - modifications posturales et tensionnelles
  - fatigue et endurance
  - modifications au niveau de la santé
- b) Quels changements observes-tu au niveau de la performance et de la gestion de la profession?
- effets sur la confiance en toi et ta voix
  - modifications des niveaux d'attention (sur scène, en cours, répétitions ou travail individuel)
  - aptitude à improviser, à créer de façon plus spontanée, plasticité face aux consignes
  - mémoire face à la musique, aux indications du metteur en scène, du chef, etc.
  - résistance au stress et aux difficultés émotionnelles (trac, pressions, fatigue, surmenage, critiques, rivalités...)
  - modification des processus d'apprentissage (intégration de l'expérience, tirer des conclusions, mémorisation, et autonomie)
  - augmentation du plaisir de chanter
- c) Que veut dire pour toi authenticité
- dans le chant,
  - dans la vie

- d) Qu'entends-tu par présence ?
- différences entre le travail à partir du Sensible ou à partir de l'émotion
- e) Comment perçois-tu tes potentialités en tant que chanteur ?
- f) quels nouveaux témoignages as-tu reçu ?
- changements au niveau vocal,
  - musical,
  - de la présence

**Axe III: Prise de conscience dans la vie en général. Processus de formation et de transformation (Le chanteur en tant que personne)**

- a) Qu'as-tu appris au contact de la SPP ? Quelles prises de conscience relèves-tu après des séances de thérapie manuelle ou gestuelle ?
- relation à soi (corps, émotions)
  - relation à l'autre, empathie
  - élans d'action
  - modes de fonctionnement réflexifs et changements de représentations
  - qualité de présence
  - relation au temps et à l'avenir
  - rapport à la confiance
- b) Quels autres vécus (à part la SPP) ont joué un rôle dans cette évolution/transformation ?

**Axe IV : Problématiques et développements à venir :**

- a) Suite au travail de SPP, as-tu eu des périodes de :
- Contrecoups physiques et psychiques
  - Phases de confusion, doutes

- Incompréhensions, incohérences.
- Résistances

b) Quelles difficultés n'ont pas été adressées, ou sans succès ?

c) Sur quelles problématiques voudrais-tu travailler à présent, ou à l'avenir ?

## ANNEXE 4

# ANALYSE CLASSIFICATOIRE PAR CATÉGORIES DE L'ENTRETIEN D'ALBERTO

### Première catégorie : antériorité au contact de la somato- psychopédagogie

#### 1. Questionnaire répondu avant l'expérience

Difficultés affectant la performance vocale	Relation au corps	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et la performance : authenticité et présence
«la fatigue et le manque d'énergie...» (A. L.15) les douleurs du corps ou courbatures, non, sauf si j'ai des douleurs dans le cou, des douleurs cervicales... » (A. L.20) « le stress mental c'est le pire, je parle des préoccupations.	« 7 ou 8... » (A. L.50) « le corps doit être entraîné, je dois contrôler... » (A. L.63) « le corps c'est moi, je ne sais pas ce que cela veut dire, il fait aussi partie de moi » (A.L.63, 65) «je n'arrive pas à senti des sensations» (A. L. 86)	« c'est une voix bonne pour l'opéra » (A.L.78) « mon potentiel de scène n'est pas très développé » (A.L.83) « quand je commencerai à sentir la musique, ce sera différent. » (A.L.85) « jusqu'à présent, c'est très mécanique, un peu froid. » (A.L.86) « il y a une difficulté à l'intégration de ma	«l'authenticité c'est de montrer la personne que je suis» (A. L.114) «croire à ses principes, par rapport aux autres, mais surtout par rapport à soi.» (A. L. 119- 120) Je suis une personne très transparente... (A.L.116)	« le plus grand problème c'est quand je me sens observé... » (A.L.103-104)  «Quand je suis présent à la foule autour de moi c'est quand je sens le moins de rapport à moi-même» (A. L.127-128)

<p><i>L'anxiété m'achève</i> » (A. L. 25-26)  <i>«Si je suis fatigué mentalement... cela me crée de la tension,»</i> (A. L. 30-32)  <i>« le manque de confiance, oui »</i> (A.L.38)  <i>« mais la pression... »</i> (A. L. 43-46)  <i>«la peur et l'insécurité, il se peut que se soient des tensions au niveau physique... des tensions qu'il faut que je relâche»</i> (A. L.94- 96)</p>	<p><i>«la peur et l'insécurité, il se peut que se soient des tensions au niveau physique...ou des traumatismes psychologiques... des tensions qu'il faut que je relâche»</i> (A. L.94- 96)</p>	<p><i>personne dans les présentations »</i> (A .L.89-90)  <i>«Chanter sans stress,... sans peur»</i> (A. L.90)  <i>« je me déstructure...la voix se confond»</i> (A .: L .45-46)</p>	<p><i>«quand je suis présent devant des personnes c'est le moment où je suis le moins présent à moi-même»</i> (A. L.126)</p>	
---	--	--	--	--

## 2. Propos recueillis après l'expérience

Difficultés affectant la performance vocale	Relation au corps	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et à la performance : authenticité et présence
<p>«la résistance à l'effort était bien plus petite» (A. L.359- 360)</p> <p>«si je manquais une phrase, je me bloquais de plus en plus» (A. L.416)</p> <p>« je pensais beaucoup à la technique» (A. L. 389)</p>	<p>«Tu me demandais de sentir mon corps ... et mon esprit errait beaucoup» (A. L. 227)</p> <p>«avant j'avais des tensions plus grandes» (A. L.335)</p> <p>« les tensions musculaires... avant je prenais souvent des antalgiques» (A. L. 368- 369)</p> <p>« toute ma vie j'ai eu des douleurs musculaires liées à la tension nerveuse» (A. L. 370-373)</p>		<p>« avant je n'avais pas cette perception» (A. L.326)</p> <p>«je me perdais sans cette référence» (A. L. 347)</p>	<p>« c'était très rare de sentir e plaisir de chanter» (A. L. 404-405)</p>

## Deuxième catégorie: expérience immédiate du Sensible

Difficultés affectant la performance vocale	Rapport au corps et perceptions nouvelles	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et à la performance : authenticité et présence	Contrecoups physiques ou psychiques
	<p>«Décontraction musculaire, un plus grand contact avec mon corps, reconnaître consciemment le mouvement interne» (A. L.166)</p> <p>«Je sens mon corps léger» (A. L.202)</p> <p>«Un peu plus de chaleur comme le passage d'un courant» (A. L.245)</p>		<p>«Un petit peu dans l'émotionnel aussi ... le corps comme une totalité» (A .L. 191)</p> <p>«Je sens une tranquillité physique et psychologique, je me sens équilibré... je sens un contact, mon corps unifié par une énergie» (A.L.202- 204).</p> <p>« je suis resté très connecté avec moi-même» (A. L. 231)</p> <p>«Connecté vraiment avec moi, comme si je m'enfonçais» (A. L. 242) «Il faut contrôler sa pensée, après le corps suit, l'un est lié à l'autre» (A.L.265)</p> <p>«c'est une présence intérieure, qui n'est pas une présence à coté du corps...objective mais physique» (A.L.499-501)</p>		<p>« après les premiers traitements j'étais mal en point...une somnolence oui, le corps restait endolori, je n'arrivais plus à chanter, je sentais les organes comme si ils avaient été bougés, travaillés» (A. L .666)</p>

### Troisième catégorie: impacts de la SPP : prises de conscience, apprentissage et transformations

Difficultés affectant la performance vocale	Rapport au corps et perceptions nouvelles	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et à la performance : authenticité et présence
<p>«Beaucoup de choses ont changé pendant cette année» (A. L.215)            « j'écoute très peu» (A. L.351)            «quand je suis tendu je n'arrive plus à chanter» (A. L. 361)            «quand mon chant ne coule pas... trop de tension ou l'attention au mauvais endroit» (A. L. 380-382)            « je cours d'un coté à l'autre, je devrais être plus concentré sur...» (A. L.374-375)            « je deviens comme un policier de moi-même» (A. L.382) «je me martyrise, je me critique» (A. L. 386)            « quand je n'écoute pas... je cherche des sensations... c'est ce qui me complique la vie... j'essaye de contrôler» (A. L.392-397)            « beaucoup de</p>	<p>Un plus grand contact avec mon corps (A. L.166)            «mes muscles ils sont moins rigides, plus libres» (A. L 332)            «avant j'avais des tensions plus grandes» (A. L.335)            les tensions musculaires... avant je prenais souvent des antalgiques (A. L. 368-369).            «Ton corps t'appartient !» (A. L. 261)            «le corps doit être entraîné» (A. L. 263) «le corps suit» (A. L.265)            « un corps sain, une tête saine» (A. L.266)            « Le corps c'est moi oui, c'est un appui c'est notre</p>	<p>«Une augmentation du confort dans mon corps quand je chante, et une perception plus élargie de mon corps» (A. L.300)            «Mais la voix, que la SPP aide beaucoup» (A. L. 298)            «Changement dans la voix, le larynx, cette partie du cou, la mâchoire , le dos, les épaules où j'ai des tensions très grandes là ,où je me charge... une grande modification»( A. L.301-304)            «la région lombaire, le plancher pelvien, le diaphragme, je le sens beaucoup plus libre» (A : L.319-320)            «surtout la semaine qui suit un effet fantastique, comme si tout était remis en</p>	<p>«Je cherchais quelque chose qui me donnerait un peu plus de tranquillité... aussi dans mes anxiétés... je pense que ça aide beaucoup» (A. L.195, 196)            «Les traitements ont beaucoup aidé dans la question de la confiance» (A. L. 214)            «cela me met plus en contact je trouve mon émotion» (A. L. 397, 400)            » Non, oui...cela augmente aussi ma confiance...quand je chante et je sens l'émotion, je sens aussi le plaisir de chanter...le corps vibre, communique» (A. L. 403-406)            « à présent j'y arrive, à suivre, à continuer, à penser mieux à</p>	<p>« je retrouve plus facilement mes instincts quand je chante, je ne pense plus à la technique, je sors d'une rigidité...mon chant devient beaucoup plus fluide ainsi que mon expression» (A. L. 311- 313)            «Après un traitement je ne contrôle plus, je me sens dans un état où le corps fonctionne tout seul. Le corps sait ce qu'il doit faire. Il sait où me porter, j'émet la voix à partir de l'émotion, cela me met plus en contact je trouve mon émotion» (A. L. 397- 400)            «Chaque phrase chaque note c'est un nouveau début. Ce que j'ai chanté avant c'est passé, ...si c'est pas bon qu'est ce que je peux faire ?» (A. L.</p>

<p>difficultés là dessus... comment apprendre ?» (A. L. 468)</p> <p>«j'ai une difficulté à m'exposer au public...je sens une responsabilité... être le meilleur...les personnes croyaient à mon potentiel, à mon niveau international... alors chaque fois...» (A.L.543- 554)</p> <p>« j'ai une estime de moi qui est basse et je n'ai pas beaucoup confiance» (A. L .556)</p> <p>« mais moi je me sens comme un handicapé, un boiteux, parce que je n'arrive pas encore à chanter avec confiance, je ne sais pas si c'est psychologique» (A.L.566)</p> <p>« c'est ce que les personnes attendent de moi qui me bloque, même si je me fiche de ce que les personnes pensent quand je ne chante pas bien» (A. L .568 -569)</p> <p>«les autres disent que j'ai une voix spéciale, mais moi je ne le pense pas ...» (A. L .570)</p> <p>«je travaille pour correspondre à ce que les autres ont investi en</p>	<p>outil d'action c'est notre contenant» (A. L. 266-267)</p> <p>« il faut perdre du temps avec son corps pour avoir une forme équilibrée» (A. L.269- 270)</p> <p>«je ne suis pas mon corps parce que je suis esprit et pensée» (A. L. 280-281)</p> <p>«J'apprends de mon corps...c'est une machine très complexe...s'il n'est pas bien c'est que je n'en prends pas assez soin, je le maltraite» (A. L .282-283)</p> <p>«certaines personnes très narcissiques se préoccupent uniquement de leur corps» (A. L.286)</p> <p>«Le corps c'est dans un deuxième plan» (A. L.297)</p> <p>«Changement dans la voix, le larynx, cette partie du cou, la mâchoire , le dos, les épaules où j'ai des tensions très grandes, où je me charge... une</p>	<p>place ...le corps cherche une centralisation naturelle, donc quand je chante dans cet état là...» (A. L. 305-307)</p> <p>«ma respiration beaucoup plus naturelle, basse» (A. L.309-310)</p> <p>« C'est une libération de la voix» (A. L.313) « la hauteur, c'est de plus en plus ample» (A. L : 324)</p> <p>«une flexibilité nouvelle» (A. L.330)</p> <p>« j'ai beaucoup plus d'efficacité dans la voix...» (A. L.359)</p> <p>« je chante, j'ouvre la bouche, mon corps... tout est à sa place» (A. L.390- 391)</p> <p>«j'émet la voix à partir de l'émotion» (A. L.399)</p> <p>«Après un traitement je ne contrôle plus, le corps sait ce qu'il doit faire.» (A. L.397- 398).</p> <p>« si je ne démontre pas le maximum de mon talent c'est parce que ce n'est</p>	<p>faire mieux» (A L.387-388)</p> <p>« je pense que l'anxiété s'est beaucoup améliorée» (A. L.441)</p> <p>« je vais vivre... il faut que je profite de cet instant» (A. L 445-446) «</p> <p>«Apprendre à vivre dans l'instant présent ? c'est ça, c'est une question d'attention... ça aussi ça change » (A.L.449- 450)</p> <p>« Ce qui m'intéresse c'est ce que je pense, ce que je dis, le potentiel que j'ai» (A. L. 457)</p> <p>« c'est comme la vérité elle finit par apparaître» (A. L.460)</p> <p>« je commence à faire attention à la façon dont je travaille» (A. L. 470)</p> <p>«Authenticité... c'est moi et non pas une autre personne que je ne suis pas... c'est être vrai avec soi même, se respecter, se valoriser» (A. L.477)</p> <p>« C'est mon identité...qui est</p>	<p>414- 418)</p> <p>« une certaine difficulté...le public a adoré...souvent on se trompe» (A. L.421- 422)</p> <p>« Alors j'ai appris à confier... à écouter simplement ce que les personnes ont à me dire » (A.L.426- 427)</p> <p>« ce que les autres pensent, ça ne m'intéresse pas » (A. L.456)</p> <p>« Dans le chant, malgré mes insécurités ma peur, j'avance, je cherche, je suis en chemin je dois accepter qui je suis, je ne suis pas un personnage, même si je dois jouer des personnages» (A. L. 485-486)</p> <p>« La présence : un état de contact dans le temps, de disponibilité...nous sommes ici, sans laisser l'attention errer, et dans le moment présent» (A. L .496)</p> <p>« Tant que le chanteur ne travaille pas son corps et son esprit dans le Sentir, ça ne sert à rien de vouloir</p>
--	--	--	--	--

<p>moi... toutes mes potentialités deviennent un poids» (A. L. 579-580)</p> <p>«Avec le stress qu'on a ça met un moment jusqu'à ce qu'on puisse atteindre un équilibre... la nervosité, la fatigue, les tensions...» (A. L.635, 637)</p>	<p>grande modification»( A. L.301-304)</p> <p>«la région lombaire, le plancher pelvien, le diaphragme, je le sens beaucoup plus libre» (A. L. 313-314)</p> <p>«la partie arrière de la gorge, dans la nuque...» (A. L.327</p> <p>« Ça je ne l'ai pas depuis des mois (douleurs au diaphragme)» (A.L.368) «quand je sens des douleurs elles sont plus faibles...» (A. L.370-373)</p> <p>«Après un traitement je ne contrôle plus, je me sens dans un état où le corps fonctionne tout seul. Le corps sait ce qu'il doit faire. Il sait où me porter» A.L.398-399)</p> <p>« je pense qu'on lâche plusieurs problèmes physiques comme un processus de nettoyage, je me</p>	<p>pas le moment encore mais j'y travaille» (A. L.458-459)</p> <p>«il disent que ma voix est beaucoup plus libre, c'est aussi la technique...la facilité... j'arrive à mieux faire passer l'émotion» (A. L.533-536)</p> <p>« je voudrais préciser c'est comme si je restais deux semaines dans cet état...après je m'organise dans mon vécu et...cela devient latent, ce n'est plus conscient» (A. L.627-633)</p> <p>«Plus je développe ma technique...si je suis heureux avec ma voix...la voix est mon baromètre...alors je me sens plus confiant, et je sais que j'ai la possibilité d'exercer ma carrière» A. L. 680-682)</p>	<p>encore nébuleuse» (A.L.488)</p> <p>«C'est une présence intérieure, qui n'est pas une présence à coté du corps...objective mais physique» (A.L.499- 501)</p> <p>« c'est cette maturation de la vie qui va faire que je devienne un bon chanteur et une bonne personne, quand je serai capable d'équilibrer mon esprit et mon corps je ferai un grand bon en avant avec ma musique» (A. L.584- 586)</p>	<p>faire de l'émotion...si il n'a pas cette sensibilité le chanteur n'arrive pas à communiquer l'émotion... cette recherche de soi intérieurement...la Sensation travaillée, c'est intérieur et physique, comme une philosophie, cette Sensation de vouloir être meilleur...le coté de l'émotion artistique ça n'a rien à voir avec la Sensation... l'artiste c'est surtout ça» (A. L. 511- 527)</p>
--	---	---	--	--

	<i>sens plus léger intérieurement»</i> (A. L. 612-613)			
--	---	--	--	--

<b>Autres vécus significatifs</b>
<i>« le yoga quand j'y vais»</i> (A. L.643) <i>«Ma philosophie, je crois à la réincarnation...pour essayer de grandir avec ces défis, utiliser ns talents, devenir des hommes meilleurs»</i> (A. L .644-654)

## ANNEXE 5

# ANALYSE CLASSIFICATOIRE DE L'ENTRETIEN DE JULIE

### Première catégorie : Antériorité au contact de la somato- psychopédagogie

Difficultés affectant la performance vocale	Relation au corps	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et la performance : authenticité et présence
<p>«le stress et la tension émotionnelle». (J. L.386)</p> <p>«les niveaux d'attention, de disponibilité, problèmes de mémoire... ?</p> <p>Oui, beaucoup.» (J.L.389)</p> <p>«Le corps était l'un des obstacles. Des tensions très limitatrices, désagréablement limitatrices» (J.</p>	<p>« il y avait des choses à résoudre dans mon corps pour pouvoir être bien » (J. L.206) «le corps doit être entraîné, mais la différence est dans la façon dont je l'entraînais...c'était une discipline presque comme une punition. Ce que j'avais à faire, j'en faisais trop» (J.L.402-404)</p> <p>«le bassin, les hanches, les</p>	<p>«J'ai toujours eu des facilités d'adaptation, et de force de volonté, une aptitude à lutter pour tout ce qui me semblait important» (J.L.416)</p> <p>« j'ai toujours été active. J'ai toujours essayé de regarder les choses de face et été capable de tenter» (J.L.265)</p> <p>«la fatigue et endurance ? Cela n'a jamais été mon problème.» (J.L.134-136)</p>	<p>«j'étais en fuite constante, une fuite de moi-même ...et un état d'accélération » (J.L.380)</p> <p>«Je pense que je n'en avais pas la notion, je pense que c'étaient des mots que je n'arrivais pas à traduire.» (J.L.425)</p> <p>«Je n'arrivais pas à poser mon attention, pour</p>	<p>«une fuite des personnes, j'étais dans les situations comme si je devais m'excuser d'être là.» (J.L.381)</p> <p>«le mot peur...un sentiment d'infériorité. Le regard des autres, les opinions, ces gens là sont là et me regardent d'une façon menaçante, cela me rendait triste» (J. L. 396-399)</p> <p>«je parlais et que je n'étais pas écoutée.» (J. L.249)</p> <p>«avant je n'avais</p>

<p>L.420)  «la capacité mentale de gérer la voix, ce que je n'avais pas. J'étais si confuse et si nerveuse, j'avais peur même de chauffer la voix, je devenais tendue, paniquée» (J.L.110-112)  « avant j'avais un gros effort à faire, et parce que j'avais un effort à faire, j'avais peur, je croyais que je n'allais pas être capable de mémoriser» (J.L.160)  « et même des difficultés auditives» (J.L.441)  «avant je n'arrivais pas à entendre ma voix correctement, et en conséquence j'utilisais une force non nécessaire sur l'appareil vocal lorsque j'essayais de reproduire certains sons.» (J.L.448).</p>	<p>jambes, le cœur. Au début ça ne bougeait pas, c'était fixe, bloqué... ces zones-là avaient besoin que je m'occupe d'elles» (J.L.328).  «le corps comme quelque chose qu'il faut contrôler avec sa volonté? Oui, c'est ça.» (J.L.412)</p>	<p>«au niveau de la santé...mes problèmes n'étaient pas liés à ces choses là» (J.L.138)  « l'aptitude à improviser, par exemple en termes de la mise en scène... ça a été toujours facile pour moi, presque naturel» (J.L.164)</p>	<p>plusieurs raisons, surtout l'état de peur...Le manque de confiance est autre chose qui empêche la personne de poser son attention. C'était comme si j'entendais les choses sans les retenir et j'avais une frousse de ne pas être capable d'absorber les informations» (J.L.150-153)  «Avant c'était autre chose, tout était difficile, un sacrifice, je vivais dans la peur, et aussi en courant» (J.L.238) «la peur, l'état de tension constante» (J.L.275)</p>	<p>jamais les réponses, je ne savais jamais riposter» (J.L.255)  «la façon d'agir, la façon de ne plus me punir, ou d'avoir moins peur... J'ai toujours agi, mais c'était souvent des impulsions de panique» (J.L.267)</p>
--	---	--	--	--

## Deuxième catégorie: expérience immédiate du Sensible

Difficultés affectant la performance vocale	Rapport au corps et perceptions nouvelles	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre, au public et à la performance : authenticité et présence	Contrecoups physiques ou psychiques
	<p>«Au niveau physique, c'est toujours un soulagement...Ce la soulage la fatigue, la douleur, la tension. (J. L.21-24)</p> <p>«j'ai vu des couleurs, du bleu et de l'orange» (J.L.36)</p> <p>«le mouvement... que tout se meut, cette sensation comme si j'étais presque en train de flotter» (J.L.53-55)</p> <p>une fois que je me lâche, parce que des fois j'arrive si accélérée, que jusqu'au moment où j'arrête ma tête, je ne sens rien, mais en général, oui, beaucoup de</p>		<p>«Actuellement je récupère une sensation de bien-être, un calme intérieur très grand, je pense plus clairement, j'ai plus de temps, ou plutôt plus d'espace mental pour penser, un état d'équilibre très bon, très agréable.» (J. L.16-18)</p> <p>«je trouve une tranquillité, comme un état de contrôle...» (J.L.30)</p> <p>«quand je suis très fatiguée, je sens que j'ai la tendance à penser et fuir le traitement, une fuite vraiment. » (J.L.44)</p> <p>«La présence, je l'ai développée le long de ces années de thérapie» (J. L.69)</p> <p>«C'est très bon. Je sens que des bonnes choses. De l'amour.</p>		<p>«car il y a eu un temps où cela a été plus perturbateur qu'à présent, au niveau des émotions aussi.» (J. L 28)</p> <p>«je me souviens aussi des moments, il y a longtemps où j'ai vu du noir...» (J.L.37)</p> <p>«je sens souvent du froid» (J.L.58)</p> <p>«Au début, une ou deux fois, je me souviens d'avoir sortie de la thérapie complètement bousillée ...je voulais pleurer, ça a duré deux jours, j'étais à plat.» (J.L.313-316)</p> <p>«Je ne suis jamais tombée malade après un traitement.» (J.L.319)</p> <p>« La voix un peu</p>

	<i>profondeur.» (J. L. 61-63) «je sens mon corps de façon globale, unifié. (J.L.66)</i>		<i>Un bien-être. Être» (J.L.73)</i>		<i>hors de contrôle, ça oui, pendant un ou deux jours.» (J. L.323)</i>
--	---	--	-------------------------------------	--	--

### Troisième catégorie : impacts de la SPP (prises de conscience, apprentissages et transformations)

Difficultés affectant la performance vocale	Rapport au corps et perceptions nouvelles	Potentialités vocales et performatives	Rapport à soi : authenticité et présence	Rapport à l'autre ; au public et à la performance : authenticité et présence
<p>«Ma relation au temps est en ce moment très difficile, à cause des enfants, c'est normal mais c'est difficile» (J. L.291)</p> <p>«actuellement ma situation ne me laisse pas la possibilité d'avoir une régularité dans le travail» (J. L.343)</p> <p>«J'aimerais un jour développer un peu la pratique pour bénéficier les autres aussi.» (J. L.360)</p>	<p>«Le corps doit être entraîné, oui... j'ai un corps qui est bon, généreux, il ne me limite pas... je dois contrôler ma tête, mon corps non. Le corps c'est moi, oui. Et aussi un appui...il faut perdre tout le temps avec son corps.» (J.L.85-88)</p> <p>«J'habite mon corps» (J.L.96)</p> <p>«Les hanches, les jambes, et la zone du cœur vers le haut» (J. L.105) «surtout un soulagement au niveau des tensions, des prisons» (J. L.102)</p> <p>«La posture, oui, beaucoup de différence» (J. L.130)</p> <p>«d'un traitement qui a</p>	<p>»le soulagement au niveau des tensions, des prisons» (J. L.102)</p> <p>«L'augmentation de l'étendue vocale...» (J. L.108) «La clarté mentale a accompagné le soulagement physique... L'écoute aussi.»(J.L.112-113)</p> <p>«Le volume et l'agilité oui.» (J.L.116)</p> <p>«Après les situations de stress, les traitements sont une récupération presque miraculeuse. La personne arrive épuisée par son travail, par les répétitions, la voix est fatiguée, et la séance récupère cette fatigue, redonne de la vie» (J. L.169-172)</p> <p>«J'ai une bonne communication avec</p>	<p>« la capacité à travailler seule, je crois surtout, plus qu'une modification dans la voix même, j'ai remarqué un changement dans la capacité mentale de gérer la voix, la clarté mentale pour chanter mais aussi pour faire d'autres choses».(J.L.108 113)</p> <p>«authenticité, dans le chant, dans la vie ? J : Je ne pense pas que ce soit séparé. Je pense que l'un reflète l'autre, l'authenticité c'est de réfléchir ce que la personne est, son état émotionnel» (J. L.180-183)</p> <p>« un chemin de bien-être et de tranquillité : c'est si bon !»(J. L.239)</p> <p>«j'ai supprimé des tensions physiques accumulées et je</p>	<p>«Une sensation de bien-être qui aide à bien chanter. Quand je me sens tranquille et heureuse, ma voix sort avec facilité, sans tensions, sans nervosité, sans avoir peur de moi-même ni des gens, donc cela devient plus facile.» (J. L.119-122)</p> <p>«une modification au niveau de la confiance, pouvoir chanter sans peur ? J : Oui, c'est très important.» (J. L.124-126)</p> <p>«Au niveau de l'attention, une modification très grande» (J.L.149)</p> <p>«maintenant je n'ai pas peur, je prends un morceau qu'il faut mémoriser, et je mémorise» (J. L.159).</p> <p>«je pense que tout a évolué, parce que la personne quand elle</p>

	<p><i>complètement aidé une situation de sinusite, une autre fois la gorge un peu tendue, ou des situations de rhinites...» (J. L. 141)</i></p> <p><i>«j'ai eu d'abord une cure physique, j'ai eu la possibilité de défaire les nœuds qui étaient depuis si longtemps emmêlés» (J. L.242)</i></p> <p><i>«j'ai découvert que mon intestin était bloqué... ça provoque un état de nervosité très grande» (J. L.244-245)</i></p> <p><i>« la différence est dans la façon dont je l'entraînais» (J.L.403)</i></p>	<p><i>le public, j'ai une voix que j'aime, j'ai appris à résoudre les difficultés et les circonstances, à ne pas être trop préoccupée à suivre une règle ...je m'adapte... J'ai appris à faire avec» (J. L. 214-218)</i></p> <p><i>«Ma perception interne du son de ma voix est autre.» (J. L. 431)</i></p>	<p><i>pense qu'après ça j'ai commencé à me sentir bien, et puis j'ai commencé à découvrir une autre façon de regarder la vie.» (J. L.246-248)</i></p> <p><i>«ces dernières années j'ai acquis un calme, ou une présence, ou cet état, cet état dont je parlais, de contrôle ou de bien-être avec moi-même, que j'ai eu besoin de résoudre pour pouvoir résoudre ma relation à l'autre.»(J. L.258)</i></p> <p><i>«ce qui s'est modifié a peut-être été la façon d'agir, la façon de ne plus me punir, ou d'avoir moins peur...» (J. L.267)</i></p> <p><i>«si on est plus calme, plus heureuse et tranquille... c'est en profondeur, devenir plus maître de soi, bien sûr la façon de penser devient plus claire. Et plus ferme.» (J. L.284-288)</i></p> <p><i>«L'avenir ça n'existe pas... je veux dire que</i></p>	<p><i>est bien avec soi-même elle n'est pas préoccupée du reste... Elle fait le mieux qu'elle peut» (J. L.173)</i></p> <p><i>«tu ressens une augmentation du plaisir de chanter ? J : Oui, très, très grande.» (J. L.176)</i></p> <p><i>«la présence c'est être prête, alerte, pour faire une connexion, établir un rapport. Avec soi même, le public, l'environnement, être prêt. Entrer et être prêt, être là. Une capacité à absorber ce qui se passe, à résoudre ce qui ne va pas, ne pas se laisser dominer par le public, plutôt dominer le public, dominer la peur, être là, être Là , prêt à passer son témoignage quelles que soient les circonstances. Je pense que la présence c'est ça. Un état de vigilance» (J. L. 187-192)</i></p> <p><i>«La stimulation émotionnelle, elle peut être positive ou négative, alors que le</i></p>
--	---	---	--	---

			<p><i>l'avenir, c'est aujourd'hui. Il se fait aujourd'hui». (J. L.293-296)</i></p>	<p><i>travail à partir du Sensible apporte plus de plaisir, plus de tranquillité et de paix.»(J.L.199-201)</i></p> <p><i>«Toute la différence. C'est ce qui m'a aidée à aller de l'avant. Je n'aurais jamais été capable de faire le déclic, je pense qu'on a fait ça ensemble toutes les deux ...je pense que je n'aurais jamais réussi à sentir le plaisir de chanter sans cela.» (J.L.204-208)</i></p> <p><i>«À partir d'un certain moment, je me suis vraiment senti appréciée. ...le public, il témoigne avec beaucoup de tendresse. Peut-être il se sent gratifié par ce que je suis capable de donner à un niveau plus profond...» (J. L.221-226)</i></p> <p><i>«est ce que je pourrais dire que tu parles d'un état de confiance ?</i></p> <p><i>J : C'est ça» (J. L .278)</i></p>
--	--	--	--	--

**Autres vécus significatifs**

*«Mon vécu catholique, la prière, la foi, c'est l'ensemble, tout a fonctionné ensemble. La maternité aussi, bien sûr» (J. L.302)*

*«j'ai appris à pardonner avec l'église...c'est guérir les émotions négatives, les mauvaises impressions, les ressentiments, la douleur.»(J.L.304-309)*

## ANNEXE 6

# ANALYSE CLASSIFICATOIRE ET CATÉGORIELLE DU JOURNAL DE BORD

---

### Première catégorie : antériorité à l'expérience de la somato- psychopédagogie :

#### 1. Ressources acquises avant la SPP

##### ○ Potentialités vocales et performatives

*«M'exposer est devenu chose facile. Par le chant j'ai dû apprendre à montrer ma vulnérabilité, mon intimité, mais aussi à faire face aux puissants, aux résistances, et à accepter l'éventuel rejet (L. L.45) «J'ai appris que la timidité est une forme d'avarice, que lorsqu'on se protège on ne donne rien...On ne touche personne et on n'est jamais touché.» (L. L.47-49)*

##### ○ Authenticité et présence

*«J'avais beaucoup travaillé mon corps et ma présence à l'aide de plusieurs techniques» (L. L.129).*

*«J'avais rencontré par diverses méthodes des moments d'émergence de cette intelligence du corps qui se manifeste de façon créative quand la raison et la peur s'écartent» (L.L.125-127).*

*«Pendant bien des années je me suis entraînée à réagir sans penser, à laisser s'exprimer l'émergence du présent.» (L. L.1121).*

«J'avais appris à être là, sur scène et à rester dans le moment de chaque note et de chaque respiration, avec la logique interne de ce qu'on exprime, tout en respectant celle des partenaires et celle du compositeur, comme dans le mouvement codifié nous suivons la chorégraphie, le rythme interne et celui du groupe simultanément.» L. L. 49-52)

## **2 Problématiques non résolues et Stratégies négatives avant l'expérience de la SPP**

### **○ Stratégies en relation avec la confiance**

«Qu'ai-je donc à apprendre de cette situation-ci ? Peut-être la confiance.» (L.L.43)

«Mais la confiance ne m'est pas acquise... J'ose, je m'expose, mais je ne confie pas, c'est presque une forme de défi, ou d'immolation.» (L.L.57-59).

«J'ai appris à lâcher le contrôle volontaire, et que si parfois cela vient de soi, d'autres jours cela semble impossible...» (L. L.53-55).

### **○ Stratégies en relation avec la potentialité**

« Ma vie va –t-elle rester comme avant, après tellement de recherches et de travail ? Je la regarde en face et suis consciente d'une frustration certaine, comme si ma potentialité n'était pas vécue.» (L.L.438-440)

### **○ Stratégies en relation avec la peur**

«Mon travail de performer m'avait plusieurs fois fait rencontré ma peur. J'en avais analysé les possibles causes, mais je n'avais jamais repéré mes stratégies : je croyais que je faisais face, mais au fond je me sentais en dehors, en « outsider », ou je me forçais à foncer.» (L. L. 178-181) « Ma peur d'être vue, entendue, reçue.» (L.L.392) «Le fait de me sentir différente m'avait poussée à une stratégie où je me cachais.»(L. L. 1397).

« C'était impossible d'occuper ma verticalité avec cette peur à l'intérieur de moi» (L. L.236).

○ **Stratégies en relation à la gestion de l'émotionnel**

*«Le travail de la voix m'ayant forcée à rentrer dans le vécu du corps et dans l'émotionnel... Mais l'émotionnel ne m'aidait plus, ni l'imagination» (L. L. 187).  
«Stratégies perdantes : Me forcer à l'effort encore et encore. Rester dans l'affectif, dans le ressentiment. Agir par l'émotionnel, sans la base, trop rapidement. Une réaction trop prompte n'est que partiellement authentique. M'impliquer trop, fusionner, prendre trop de responsabilités, puis perdre pied, attaquer ou devenir victime.»*

○ **Stratégies en relation au rapport au corps et à soi :**

*«Que signifiait ce double mode de perception du monde ? Qu'est-ce que je percevais réellement ? Comment pouvais-je faire face à la vie si je m'étais organisée en spirale ?»(L. L.171) «Comment pouvais-je occuper ma verticalité, ma place, dans ma famille ou dans ma profession si je me positionnais en évitement ou de façon partielle ?? Ou en dehors des situations ? Je n'avais jamais eu la sensation de me cacher, ayant une personnalité plutôt batailleuse, mais je commençais à comprendre que mon corps me disait le contraire.» (L. L.176) «C'était impossible d'occuper ma verticalité avec cette peur à l'intérieur de moi» (L. L.236) «Mon corps comme un tout ..., il exprime de façon cohérente le désajustement de quelqu'un qui ne s'implique pas totalement dans les situations et aimerait toujours être là où il n'est pas.» (L. L.194) «Est-ce que je ne veux pas voir pour ne pas être vue ?» (L. L.198).*

*« Mon état de fatigue était grand et je ne me portais pas assez moi-même.»*

*(L.L.358). «J'entrais facilement en empathie avec les autres, mais peut-être difficilement avec moi-même, et le manque d'appui solide au sol témoignait de mon insécurité» (L. L.181-183)*

○ **Stratégies en relation au rapport à l'autre**

*«Mais le fait d'entrer facilement en empathie avec les autres m'avait toujours fait espérer que l'on entrerait en empathie avec moi ! J'étais trop dépendante, trop vulnérable, les autres avaient trop de prise sur moi, je leur donnais trop de pouvoir.» (L. L.302-305).*

*«J'avais toujours eu en moi l'empathie et la motivation d'aider les autres, mais que je le vivais comme un poids, que ma disponibilité toujours offerte envahissait et déséquilibrait mes relations. Le retour n'était jamais suffisant» (L.L.355-357).*

*«Chercher des confirmations à l'extérieur, accepter que n'importe qui me dirige, puis critiquer ou me rebiffer. (L.L.1030-1037).*

*«À force d'avoir fait un chemin solitaire, je me suis souvent positionnée de façon critique parce que je ne me sentais pas assez reconnue, appréciée... L'exigence aux autres n'avait de parallèle que celle que j'appliquais à moi.» (L.L.1397-1400).*

○ **Stratégies en relation avec la totalité, la sacralité :**

*«Le contact avec la totalité, cet état d'amour, la sacralité. Ce n'est pas la première fois que je le rencontre. Il a toujours été là avec moi... j'ai senti ce contact, dans diverses situations ... J'ai souvent vécu cela comme une anomalie, une pathologie, quelque chose de démesuré. Je ne le montrais que rarement parce que je ne ce n'était pas facile à partager. Je cherchais l'acceptation mais c'est moi qui ne l'acceptais pas. Plusieurs personnes l'avaient senti en moi à divers moments et je ne les avais pas crues. Je refusais l'appel, ou je l'oubliais après l'avoir entendu. Je doutais, j'opposais une rationalité féroce à mes sensations, et revenais à l'existence sécurisante de tous les jours, bien que toujours en état de manque.»*

(L.L.1322-1346)

## Deuxième catégorie : processus de transformation

### 1. Difficultés rencontrées pendant la période de transition

#### ○ Somatisations et ses différentes manifestations

##### **Suite au travail du Sensible:**

*« Ma santé réagissait de façon un peu chaotique pendant et après chaque stage : crises de lumbago, allergies, malaises pendant certains exercices, nausées, grosses fatigues. J'étais souvent incapable de chanter pendant quelques jours durant. J'avais conscience qu'un gros travail commençait à l'intérieur de moi, que le mouvement brisait une sorte de carapace installée depuis des années, et que, de ce fait, toute une vulnérabilité se révélait. » (L. L.156-160)*

*«Après chaque stage, je suis fourbue, perdue, j'ai mal partout.» (L.L.250-251)*

*« Après l'exercice de la chaise je fus prise d'une sorte de malaise. Dans l'heure qui suivit je sentais ma colonne bouger comme du spaghetti... » (L. L.373)*

*«Une immense fatigue physique semblait s'être installée, comme si le corps avait fait un bout de chemin et avait besoin de se reposer, de se recycler, d'intégrer un nouvel état» (L. L.424-426)*

*«Les stages et le mouvement interne intenses, me stimulent d'abord, puis je passe par une phase de grande fatigue, où j'ai du mal à dormir, comme dans une hyper vigilance, mais sans somatiser comme dans les premières années.» (L.L.2031-2033)*

##### **Périodes de stress:**

*«Face à certaines situations, je me bloquais à l'intérieur de mon corps, mais j'étais souvent incapable de m'en sortir seule» (L.L.508-510)*

*Retour de la sciatique, d'un énervement général, avec des conflits familiaux, impuissance...Je me suis remise à faire de la gymnastique. Est-ce que je force mon corps et obsède sur la forme extérieure ?»(L.L.1640-1643)*

*«Lorsque j'entre en inflammation, ou en allergie, avec le palais et le nez un peu écorchés, est ce résultat d'un hasard, d'un effort vocal, de la fatigue, d'un état*

*émotionnel, ou est-ce tout à la fois ? La fatigue vient-elle du surmenage, de l'état allergique, de l'effort vocal, d'un déséquilibre nerveux ?*» (L. L.1607-1609)

*«Cet état d'épuisement latent me retire la confiance dans l'acceptation de nouveaux défis, ou d'avancer vers de nouveaux projets. Un manque de foi par manque d'énergie physique (asthénie ou douleurs) ... Un effort supplémentaire que je ne relève plus. Alors je mange et je dors... et je prends du poids... Dépression encore ?*» (L.L.1893-1896)

*«Stress : Qu'il soit causé par la fatigue ou par la peur d'une situation nouvelle ou incompréhensible, toujours je ferme le coeur, et réponds par la colère. Au niveau du corps cela devient évident, comme une zone plus dure au milieu du thorax. Curieusement, souvent apparaissent, comme ce mois-ci, des symptômes de rhume... La respiration est courte, et il y a une migraine latente. La peur de perdre mes moyens vocaux vient empirer la situation et s'ajoute au stress initial.»* (L.L.1478-1483)

○ **Perte de la base et de la solidité face à ce nouveau registre de sensation**

*«Le premier concert fut pénible, comme si je ne savais plus rien.»* (L. L.202)

*« A chaque traitement, c'est ma peur qui est là, ancrée dans mes muscles, dans mes os, dans mon ventre»* (L. L.238)

*«Je fis finalement un récital, et cette fois-ci fus désappointée. Quelque part je pesais sur la voix et curieusement perdais ma base aussi. La présence et le jeu étaient faciles, mais je me laissais prendre par la communication et semblais avoir perdu une solidité, ou une qualité de l'attention. Non seulement je ne progressais pas, mais je semblais être revenue en arrière. Ou était-ce la voix qui grandissait et je ne savais plus quoi en faire ? Le doute revint»* (L. L.607-612)

*«Difficultés : Avancer en bloc en fixant la distance, par la base, moi qui avance seulement avec le centre du corps. Rester chez soi tout en avançant au loin. Mémoriser le codifié : est-ce que je ne mémorise que l'émotionnel, les idées, ou la musique? Et la mémoire du mouvement ? Est ce que je ne mémorise que ce que comprends ? Est-ce que mon attention est sur l'autre ? Est-ce l'âge ?*» (L.L.1059-1063)

*«Je n'ai pas assez de confiance pour avancer dans le noir pendant longtemps. Pas encore... Avoir conscience de mes processus ne me suffit pas. Il me faut sentir les effets du changement»* (L.L.1097-1102).

## ○ Perte de protection

*«L'acceptation n'évite pas l'état de fatigue suprême, de vulnérabilité. Le cœur reste fermé... Sans forces. Arrêter l'effort. Sans envie de chanter, de faire des projets, des stages... Les traitements révèlent une immense fatigue, une envie d'arrêter ; parfois la paix est là. Lâcher.» (L.L.1661-1673)*

*«Je ressens une confusion d'identité, ainsi qu'une incertitude. ...Parce que la voix va et vient, je perds l'espoir et commence à penser à l'âge. Pourtant je suis moins épuisée.... Je réalise que je suis vide et dépressive, et un peu perdue de moi-même. Je cherche l'appui chez les autres, pourtant je sais que le fil conducteur est dans ma recherche à moi.» (L.L.1714-1719)*

*«J'ai contacté mon impossibilité d'avancer après la perte du soutien. J'ai senti le noir et l'a mort qui appelle.» (L.L.1825-1827)*

*«Je ne chante pas : la voix est à peu près. Sans joie. La vie semble s'être fermée, les êtres chers semblent tous en rupture... tout s'écroule. Sans forces.*

*« Un seul être nous manque et tout est dépeuplé» Qui suis-je ?*

*Le corps. Lombalgie / sciatique sérieuse, (L5/S1) presque en immobilité. Difficile à rester debout. Utérus et colon noués. Les 3 traitements n'ont pas beaucoup aidé: je suis bloquée en spirale, en vrille, vers l'avant et la gauche, avec une grande contracture du diaphragme. J'ai des difficultés à passer dans la nouvelle réalité, je ne sens qu'un monde qui s'est écroulé. Difficulté à contempler encore plus d'imprévisible. La mort, la grande imprévisibilité. Je ne regarde que les pertes, je reprends du poids, comme pour m'immobiliser de plus belle.... Même le mouvement interne ne vient plus.» (L.L.1678-1693)*

*«Est-ce que j'ai encore besoin de protection ? Est-ce une partie de moi, masculine, que je n'ai pas encore développée ? Par opposition à mon rôle de mère envers tout le monde, est-ce que je ne sais pas établir une protection envers moi, et mon propre élan d'action dans la sécurité ?» (L.L.1872-1877)*

*«Encore le thème de l'énergie physique et de l'épuisement... une sensation interne de menace indéterminée, après la perte et le contact avec la mort. J'ai, en relation à cette menace, une sensation d'avoir peu de temps... Prises de conscience : Sensation de ma propre fragilité et du passage du temps, et de la maladie éminente. La maladie c'est le corps qui exprime ce qu'on ne dit pas...» (L.L.2022-2026).*

*«Période fragile. Après le dos, de nouveau les spasmes abdominaux. La gastrite revient après des années. Beaucoup d'activité et d'angoisse autour de la construction de la nouvelle maison encore en phase de destruction. Très déstructurée par les changements éminents et la menace du manque d'argent et l'avenir incertain. Toujours l'imprévisible... Episode d'hypertension au cours d'un voyage au ski.» (L.L.2364-2369)*

○ **Ambiguïté à gérer le nouvel état subjectif**

*«Mes certitudes étaient ébranlées : le désapprentissage avait commencé» (L. L.205)*

*«Des moments de paix intense succédaient à des remises en question totales de ma vie...J'étais gagnée par une sorte d'impatience, puis le doute me reprenait, et je cédaï à la fatigue. Je me sentais prisonnière, je voulais bouger, mais je n'osais pas encore » (L. L.317-321)*

*«Depuis des mois, rien ne se passait plus, je luttais seule, je redevenais de pierre. Je réalisais que j'avais perdu le contact avec cette réalité-là.» (L.L.562-564)*

*«La sensation de mouvement et l'exultation qui en résultait restaient avec moi pendant des moments, mais contrastaient dangereusement avec la vie de tous les jours.» (L. L.315-317) (Difficultés à garder le contact du sensible)*

*«Trop vite j'avais entrepris de traiter, d'utiliser la méthode avec les autres, peut-être avant d'être prête moi-même. Le long de cette recherche, j'aurais aimé avoir été plus accompagnée dans mon développement, dans mon corps, et dans mes périodes d'inconfort et de questionnements.» (L.L.924-927)*

*«Après tant d'années à me libérer de la pensée et à suivre les impulsions profondes, je me retrouve à attendre, à penser plus et à dire moins. Est-ce la construction postérieure à la sensation, ou suis-je tout simplement en train de me refermer, ou d'abandonner la partie ?» (L.L.902-905)*

*«C'est encore difficile pour moi de savoir la différence entre avancer vers la potentialité non vécue et me forcer à des épreuves qui sont au delà de mes capacités. Dans le chant, nous pouvons accéder chaque jour à un répertoire plus difficile, sauf si nous ne respectons pas les limites physiologiques de l'instrument, c'est-à-dire de nous-mêmes. C'est pour cela que le chant est un chemin de développement sans fin» (L.L.1109-1114)*

*« Si je ne fais rien alors comment continuer à progresser ? J'ai toujours eu l'habitude de tout faire, de tout prendre sur moi, ou alors de baisser les bras en vaincue. Si on lâche la volonté, comment changer, après la prise de conscience ? À quoi sert d'être lucide si tous les efforts sont vains ? Il faut avoir une volonté dans la vie quand même, ou non ? »*

(L. L. 1292-1297)

*« Tout d'un coup le doute : est ce que je fais exactement cela, de l'analyse, est-ce que je passe à côté de la plaque ? Est ce que je suis au contact du sensible, est-ce que je me leurre ? Toujours et encore la peur du leurre. Et encore la peur (et le manque de confiance) au ventre. »*

(L.L.2290-2292)

○ **Reconnaissance et dévalorisation (exposition dans la performance vocale et le parcours personnel)**

*« La contradiction entre la personne affirmative qui parlait et l'état subjectif d'insécurité que je ressentais souvent. Au fond, je ne me sentais pas encore assez reconnue, dans mes efforts, dans mon cœur, dans ma voix, dans mon être. » (L.L.394-396)*

*« À force de m'habituer à montrer ma faiblesse, ai-je peur de ma propre force ? Je crois avoir le courage de tout montrer, mais suis-je acceptée ? Pourquoi est-ce encore important pour moi ? » (L.L.403-405)*

*« Si je n'ai pas le courage de me montrer en pleine crise, comment puis-je espérer chanter avec tout ce que je suis, sans protection, sans peur du jugement ? Si je n'ai pas le courage d'affronter les situations les plus redoutables pour poser des questions de principe ou pour défendre mes valeurs, comment puis-je espérer m'accepter moi-même, me situer, savoir ma place ? » (L. L.650-654)*

*« Je digère le rejet, un rejet multiple. » (L.L.881)*

*« Le problème de la reconnaissance fut l'un de ceux que je reconnus le long de ce journal du chercheur. Même si je savais que la reconnaissance sociale, ou d'un groupe n'est pas aussi importante que la reconnaissance de soi, j'en souffrais encore. Pour être honnête et lucide, je crois que j'en souffre encore un peu. » (L. L. 1393-1397)*

*«Valoriser ce que je fais. Je n'en parle pas parce que je ne le valorise pas assez. J'aime ce que je fais, et je le fais avec enthousiasme, mais je ne le décris pas ou je ne le commente pas...» (L.L.1889)*

*«Anciens schèmes de dévalorisation avec les collègues : des systèmes anciens de comparaison qui ne sont plus d'actualité...» (L.L.1999)*

*«Quand ça lâche qu'est ce qui reste ? Prise de conscience : Problématique de l'énergie physique. Encore intérieurement dévalorisée face à mes collègues et vulnérable face aux agressions du metteur en scène. Encore ce conflit avec les hommes de pouvoir, encore la même frustration et la même nécessité de reconnaissance. Re-connaissance. Que je me connaisse ? La dévalorisation : maintenant que s'est terminée ma fonction familiale (mon fils entre en fac) je suis encore en attente ; mon parcours me semble pauvre et sans succès. Les moments de perte de confiance sont liés à une difficulté avec l'âge : dans ma profession de chanteuse, est ce que mon heure est passée ?»(L.L.2064-2072)*

#### ○ **Manque de confiance**

*«J'en ressortis humiliée et blessée dans ma confiance, et de ce fait avec encore plus de doutes, cette fois-ci réels, sur tout l'ensemble du processus, les éventuels projets futurs et mon positionnement affectif envers tous les pédagogues.» (L. L.679-682)*

*«Un manque de confiance depuis toujours, la peur encore là. La nécessité d'espace. Penser à changer de maison ?» (L.L.2125)*

*« Pourtant la voix est encore confuse. Audition des Noces, j'ai forcé en ouverture, en suivant des avis qui n'étaient pas le mien. Encore cette perte de confiance. Encore en forçage. Moins dans les concerts... » (L.L.1736-1738)*

#### ○ **Communication et altérité**

*«M. C. me dit que ma voix chantée était devenue un peu dure, qu'elle n'était pas en accord avec mon rire, avec ma voix parlée qui avait une douceur qui manquait au chant. Je lui répondis que j'avais aussi senti que ce répertoire-là était nettement trop aigu, trop dramatique, trop exigeant pour ma voix, pour ce que je suis. (L.L.863-867)*

*«Quand je traitais, il n'y avait par moments plus de différence entre mon mouvement et*

*celui de l'autre... Pourtant mes points d'appui n'étaient apparemment pas assez longs.  
Rester. Encore cette peur d'envahir... et d'être envahie ?»*

*(L. L .1217-1220)*

*«Je prends conscience de ma difficulté à parler de mon travail. Je le minimise.  
Certaines personnes ne savent même pas que je suis chanteuse ! J'ai comme une  
difficulté à m'affirmer avec des collègues. Une timidité. J'écoute, je ne parle pas de  
moi. Peur d'envahir, d'être rejetée, de ne pas être intéressante, ou tout simplement une  
habitude, plus facile, de faire parler l'autre ? (L. L.1803-1806)*

*« Retour difficile, surtout dans la communication. Je ne me sens pas écoutée. Curieux  
pour une professionnelle de la voix... » (L.L.2218.)*

*«Ressources à développer : la patience. Ressources à acquérir : confiance dans  
l'imprévisible, confiance dans la part de l'autre dans la communication. Son écoute !  
E. :« comment sais-tu que l'on t'écoute ?» (L. L.2228-2230).*

*«Je continue à trouver que ce n'est pas facile de travailler en groupe, j'ai souvent la  
sensation de perdre du temps... J'apprends de l'autre mais je réfléchis en solitaire. Le  
groupe me valide et je contribue à leur réflexion, mais souvent je me retrouve  
impatiente dans le rythmes des autres. Trop d'action propre ? Manque de confiance  
dans l'altérité ? Difficulté à accueillir l'autre dans sa différence ? Encore une  
résistance dans l'équilibre proximité à moi /proximité au groupe.» (L.L.2241-2246).*

## **2. Stratégies positives qui émergent au contact du Sensible (voies de passage pour sortir de cette transition)**

### **o Expérience immédiate du Sensible :**

#### **Élargissement du champ perceptif. Le mouvement**

*« Tout de suite j'ai senti ce mouvement étrange sous les mains » (L. L.117)*

*« La surprise vint lors du mouvement libre : quand je m'arrêtais de bouger, la sensation de mouvement restait à l'intérieur de moi ! » (L. L.134)*

*« La sensation de mouvement restait parfois avec moi pendant longtemps » (L. L.142)*

*« Quand je traitais, il n'y avait par moments plus de différence entre mon mouvement et celui de l'autre. Le bas de mon corps commençait à participer plus au mouvement. »*

*(L.L.1217-1218)*

*« Après le stage le mouvement resta présent quand je l'accueillais. Je restai présente à lui. » (L.L.1274)*

*« À plusieurs reprises je sentis le mouvement avec une force nouvelle, quand j'étais traitée, quand je traitais, dans le codifié, dans le libre, en introspection : mais cette fois-ci sans douleur, sans mémoires, sans émotions, sans projections, sans idées. »*

*(L.L.1187-1190)*

*« Beaucoup de mouvement. Le mouvement est de retour, j'ai besoin de me centrer. »*

*(L.L.1985)*

#### **Le Sensible : voies de passage**

*« L'empathie retrouvée ouvrait mon cœur à l'espoir...la sensation était nouvelle : donner et recevoir en même temps » (L. 143-146)*

*« Dans le mouvement libre je ressentis comme une « expression de rien », sans coloration émotionnelle, et cela fut très touchant. Le pur plaisir de bouger, sans tonalité d'arrière-plan. Un jeu sans intensité émotionnelle vécue au niveau conscient, un sentiment de liberté, de légèreté, la seule émotion de me sentir à nouveau ouverte à la*

*vie. Une ouverture, une plénitude, un contact simultané avec moi-même et les autres ; une totalité et en même temps une vacuité ; une fusion.» (L.L.1208-1215)*

*«Pourtant, au cours de quelques traitements spécifiques ou de quelques séances de mouvement j'ai touché une tonalité particulière. Elle n'est pas toujours là, mais si je l'accueille, elle finit par revenir. Elle vient d'un lieu où la sécurité n'est pas une bravade, un lieu d'amour qui n'a besoin de personne... (L. L. 62-64)*

*«Ce courant qui se crée entre les personnes est absolument perturbateur et rénovateur... Le mouvement réveille l'amour et la confiance. Aussi que c'est bon d'être entendue de temps à autre ! Entendue dans ce que je suis.»» (L.L.566-572)*

*«Proximité de tous, cœur qui s'ouvre.» (L.L.1788)*

*«Au cours des pratiques, je me laissais toucher de plus en plus profondément et l'amour profond que j'avais toujours connu commençait à remplacer la peur.» (L.L.300-302)*

*«L'expérience du mouvement interne revint de nouveau avec une force inespérée... je m'étais sentie touchée dans ma profondeur, dans le lieu de la douleur et de l'amour.» (L.L.560)*

*«Le contact avec la totalité, cet état d'amour...la sacralité... Ce ne sont pas des visions, mais une ouverture à l'amour dans le centre de la poitrine qui englobe toute la création, cela fait presque mal tellement c'est physique. Une sensation d'être ouverte, dans les os, dans le sternum, les côtes, les vertèbres.» (L.L.1333-1338)*

*«En méditation : Je fis l'expérience de la continuité du mouvement, entre le dedans et le dehors. Cette sensation de mouvement« qui entre» me paraît rassurante : comme quelque chose qui ne dépend pas de moi, que je ne provoque pas, une absence d'effort, un accompagnement, quelque chose que l'on reçoit lorsque l'on pose son attention dessus !» (L.L.1486-1490)*

*«Chant d'adieu à mon enfance, avant de pouvoir embrasser la nouveauté. Une main pour changer de direction. La main féminine a révélé l'épuisement, l'appel, la nécessité de changement et offert le point d'appui. La main masculine (non invasive, non prédatrice,) a révélé l'immobilité, la douleur, l'appel de la mort, puis la direction de la vie.»(L.L.1840-1843)*

### **Mise en action**

*«Dans le travail du mouvement je commence à m'appuyer plus sur la partie antérieure du corps, en intégrant la zone des viscères comme appui à la verticalité. J'expérimente. Est- ce s'appuyer sur ma zone vulnérable, sensible ?» (L.L.1589-1591)*

«C'est de cette tonalité que je vais partir pour écrire mon mémoire, de ce lieu de silence et de chants où la stabilité ne se construit pas, où elle se donne à vivre». (L.L.64)

(pensée sensible)

«Dans une situation stressante...Le mouvement interne, en immobilité ou en mouvement lent m'aide à me préparer et à rester sereine, sans avoir à faire de bluff.» (L. L.2001-2005).

#### ○ **Évolution du rapport au corps**

« J'avais de plus en plus conscience de ce corps, qui malgré tant de travail, continuait à peiner» (L. L.149)

« Mon corps, tordu et bloqué est par contre vivant dans ses perceptions» (L. L.153)

« J'étais ravie d'apprendre... dans mon corps» (L. L.146)

«Bien sûr, je connaissais ma vieille scoliose, mais pour la première fois, au lieu de l'attaquer de front, je me pris à la comprendre.» (L. L.167-169)

«Je commençais à sentir mon corps comme un tout. (L. L.264)

«S'identifier avec le corps, et non pas essayer de le corriger du dehors.» (L.L.312)

« Le corps me parla encore une fois... » (L.L.530)

«Que me dit mon corps ? Sous l'anxiété je repars en vrille. Puis je me réaligne, avec ou sans aide, avec mes propres mains, avec le mouvement. Je commence à savoir le faire.» (L.L.892-894)

«Revenir au corps. Revenir au mouvement. Revenir à la voix.» (L.L.1005)

«La qualité du rapport à son corps présuppose le respect des limites de celui-ci...» (L.L.1108)

«Je m'occupe de mon corps dans sa sensibilité mais aussi dans sa forme. J'assume les changements et retrouve une joie nouvelle à le mettre en valeur, au lieu de le cacher. Je réalise que je l'ai caché pendant des années, surtout la zone féminine du ventre. À propos, ça fait quelques mois que je n'ai plus de douleurs à l'estomac...» (L.L.1571)

«Mon corps me parle, change, je l'écoute pour comprendre et m'adapter aux rythmes nouveaux qui ne peuvent plus être les mêmes qu'avant dans cette nouvelle étape de ma vie.» (L.L.2373-2376)

○ **Accordage somato-psychique**

**Prises de conscience : tensions habituelles face au stress, et aux émotions.**

**Découverte des viscères et du fascia axial profond, deuil...**

*«La correspondance entre les genoux et le cou, ce qui me donna de nouvelles pistes pour la voix...la relation entre les genoux et le lâcher prise du mental» (L. L.269-270)*

*«Effets émotionnels sur le corps...je serrais la mâchoire, le cou et les épaules dans des situations de stress, et comment cela bloquait le diaphragme et son équivalent pelvien. Je sentais mes émotions dans mes viscères. Mon corps se fermait littéralement dans ces moments-là. Des zones de moi... semblaient soudain reliées : la zone lombaire, le cou et le cœur ; la mâchoire, l'oreille et les hanches, les pieds et les yeux, » (L.L.291-298)*

*«Quand je pensais, étudiais, ou dans les cours, mon attention mettait seulement en action les centres cérébraux, et que le reste du corps entraînait dans une tension extrême, source de ma fatigue» (L. L.336-338)*

*« Je repère mes zones à travailler : les coudes, les viscères, les chevilles. C'est difficile de me maintenir pieds joints. Je ressens aussi comme une fissure, un vide, dans la zone du bassin, de façon longitudinale : ma base est «fêlée».*

*«Dans un cours sur l'évolution vers l'Être, je sentis soudainement monter une douleur au ventre, un mal-être physique. Je cherchai à comprendre ce qu'elle pouvait signifier : la « peur au ventre»...du fond de moi montait le manque de confiance...c'est une chose de connaître la théorie, de savoir qu'il faut lâcher la volonté et les attentes ; c'est autre chose de l'avoir assimilée dans le corps.» (L.L.1283-1290)*

*«Stress : Qu'il soit causé par la fatigue ou par la peur d'une situation nouvelle ou incompréhensible, toujours je ferme le coeur, et réponds par la colère. Au niveau du corps cela devient évident, comme une zone plus dure au milieu du thorax.» (L.L.1478-1482)*

*«Face à l'excitation et à la rencontre du pouvoir masculin abusif... je crée une résistance, que j'identifie dans le corps au niveau du cou et des viscères. Les viscères, c'est une zone qui commence seulement à être habitée. Je réalise qu'il y a là un angle mort.» (L. L .1512-1514)*

*«La relation à l'action : elle change, elle part moins du centre (émotivité) et plus de la base.» (L.L.1552)*

*«Dans le thorax : j'ai senti la zone du cœur s'ouvrir, et des mouvements de rotation avec un point fixe derrière vers D10. Puis des répercussions au niveau de la jambe droite, jusqu'au pied droit ( cuboïde) d'une part, et du cou à gauche d'autre part, avec les mâchoires. Je vois une couleur rose sombre brillante et ressens un état de paix.» (L.L.1758-1761)*

*«Mort de ma mère. Fatigue générale, insomnies, sueurs ... La poitrine est fermée, les bras, tout le mobile médian, le cœur, (les bras m'en tombent). Le cou, l'occiput, le diaphragme, le bassin, les jambes...» (L.L.1650-1655)*

*«Toujours, en période de fragilité de la zone naso-pharyngienne, je retrouve (en traitement) des blocages au niveau du sacrum, de la hanche, avec une correspondance dans le cou, la mâchoire et l'occiput. En état d'anxiété, j'observe une «fermeture » globale :*

*- de la gorge, la zone supra hyoïde avec la langue et les muscles de déglutition, l'occiput et la première cervicale, ce qui oblige le larynx à garder une position élevée, et modifie le fonctionnement des muscles suspenseurs comme le sterno-thyroidien et crico-pharyngien, ou le thyreo-hyoïdien, entre autres.*

*- de la zone des omoplates comme pour protéger le cœur*

*-du diaphragme et de D12 ce qui oppresse l'estomac et provoque de la douleur*

*- du bassin et des lombaires*

*- de l'articulation de la hanche et des quadriceps» (L.L.1611-1621)*

*«Derniers moments de ma belle mère, fin d'un long processus de maladie et douleur. Encore la lombalgie, juste après les multiples cérémonies. Les longues heures debout ? Le deuil ? Le stress ? L'idée de tenir bon ? L'effort pour les autres ? La contention de l'émotion ?... la tension vient de l'intérieur, de la zone des viscères. Le bassin se plie en conséquence. La colonne reste sous pression...La lombalgie. Je réalise qu'elle est en relation avec un mouvement de l'inclination de l'épaule gauche vers le bas...*

*Tout se désorganise, la vie comme on l'a connue doit se renouveler mais ce n'est pas facile. Je fais une colonoscopie et découvre des spasmes du colon. En effet je spasme de l'intérieur des viscères et tout le corps suit...» (L.L.1904-1922)*

*«Travail de l'appui, jambes très longues pour m'élever du sol sans m'aplatir. Mais c'est difficile avec le travail d'appui du diaphragme...*

*Conscience de la zone du cœur/ D4/ sternum qui est trop bas, appuyé sur le diaphragme, non pas par erreur de posture extérieure mais par tensions du fascia*

*axial- profond autour du cœur mais aussi des viscères de la zone digestive, qui tirent vers le bas à gauche...*

*Je n'inspire pas assez ! À force de travailler mon expiration pour le chant je ne m'approvisionne pas assez en oxygène...» (L.L.1927-1933)*

*«Lorsque je lâche le fascia axial profond, je ressens un soulagement mais une immense fatigue.»(L.L.2074)*

*«En méditation : J'ai clairement senti comment je serre le diaphragme autour de l'œsophage.» (L.L.2124)*

*«La zone abdominale pendant la méditation : enflée, encore une fois, appuyée sur mon fascia axial profond ?» (L.L.2270)*

### ○ **Construction de la verticalité**

*«Je sentais tout d'un coup combien j'étais organisée en courbes, en plans différents : la tête dans un plan, le tronc dans un autre, le bassin et les jambes dans un troisième. Comme si la tête regardait d'un côté et les jambes avançaient vers un autre : le cœur, lui restait en retrait, bien protégé par le bras gauche. Le bassin était en rétroversion, légèrement positionné sur la gauche... Je compris aussi que je regarde toujours avec l'œil gauche, mais que j'écoute de l'oreille droite..» (L. L.162-170)*

*«Comme si j'avais passé ma vie recroquevillée autour de ma colonne vertébrale, et que celle-ci se redressait.» (L. L.247-248)*

*«Explorer la gauche avec le mouvement du bassin. Je me rendais compte que mon grand besoin de changement allait de pair avec une difficulté à mettre mon centre en mouvement, d'où une frustration. Une des directions était très difficile.» (L. L.275-278)*

*«Je m'assouplissais, surtout au niveau du dos et de la mâchoire» (L.L.284)*

*«Le sacrum s'ouvrait et me donnait un début de stabilité, ainsi qu'une mobilité de la colonne vertébrale. (L.L.370-376)*

*«Beaucoup plus enracinée, je prenais de la vitesse comme jamais auparavant. Le jeu des anches et des genoux semblait beaucoup plus facilité, la symétrie droite/ gauche était finalement acquise, mais les épaules et le cou restaient pourtant encore un peu bloqués» (L.L.547-550)*

*« Je comprends aussi que j'ai besoin de travailler le recul, et la stabilité. Ma position debout présente une courbe trop avancée au niveau du diaphragme, en divergence. J'ai*

*un diaphragme hyperactif qui compense une fragilité lombo-sacrée et une rigidité dorsale, peut-être aussi à la suite du travail vocal. Quand je respire j'ai aussi tendance à laisser aller le bassin en rétroversion, c'est-à-dire que mon appui oscille.» (L.L.933-942)*

*«Depuis l'été je travaillais beaucoup la verticalité, la base ; à présent je compris, que pour rester stable, je pouvais aussi travailler la flexibilité. « Quand ton mouvement part en vrille d'un côté, tu peux toujours essayer la vrille de l'autre côté » (L.L.1191-1197)*

*«Flexibilité :*

*A partir de la stabilité, c'est plus facile d'osciller sans se perdre. Changer le point de vue. Dans le cas présent, travailler alternativement les appuis droite / gauche, pour compléter la recherche de la stabilité haut / bas. Vérifier la vision de l'œil droit, toujours déficitaire, travailler le rapport œil- coccyx. Ne plus essayer de corriger ou des fixer des axes, mais devenir de plus en plus mobile sans perdre le sol, dans le corps que j'ai. Surtout rester ouverte.» (L.L.1199-1205)*

*«La vieille division féminine, d'un côté la femme, la chanteuse, de l'autre la mère, la thérapeute, la pédagogue. D'un coté l'expression libre et la créativité, de l'autre le service. Le corps dans tout ça fait des spirales. Je me traite tous les jours, et chaque matin je retrouve la spirale, de la tête entre le frontal/occiput, passant par les cervicales, D6/ D8 entre le omoplates, D12 et les piliers du diaphragme, jusqu'au sacrum / coccyx. Comme si je me tordais chaque nuit. Cela semble lié à la zone du cœur, à l'épaule gauche, et aussi au colon descendant à gauche.» (L.L.1575-1580)*

*«Après un traitement : État très profond avec des périodes de somnolence. Je n'ai pas tout suivi consciemment. J'observe un mouvement vers l'intérieur comme si la matière était une éponge. À la fin, la colonne devint très souple, sans sa torsion.» (L.L.1584-1587)*

*«Déjà le corps plus entier sans coupure au niveau du bassin. La sciatique s'améliore... C'est plus facile m'enrouler que de m'étendre. Il me semble encore difficile, (ou à nouveau) d'occuper ma verticalité. Déjà je suis moins déprimée, et moins fatiguée.*

*Je sors d'une période de deuil et de dépression !!!! Nommer les choses par leur nom.»(L.L.1858-1865).*

*«Quand je me plie, pour traiter, ou autre mouvement (arroser les plantes par exemple), comprendre que la flexion du tronc dépend du mouvement de recul du bassin.*

*Me mouvoir sans peur de la douleur de dos, mais avec attention pour essayer de la comprendre. J'ai besoin de mouvement et de danser. Danser plus. (L.L.1885-1888)*

*«La lenteur produit de l'espace. Construire la verticalité vers le bas dans le dos, et vers le haut dans le devant du corps.*

*Les anches ouvrent pour que le sacrum puisse descendre. L'appui des pieds en parallèle dirige le mouvement ascendant à travers le diaphragme, le cœur, le cou, jusqu'aux yeux.*

*Le thorax est un espace respiratoire qui ne pèse pas sur le bas du corps malgré l'appui nécessaire pour le chant. Le diaphragme pelvien équilibre dans son mouvement ascendant l'appui diaphragmatique.» (L.L.1966-1973)*

*«...un spasme du diaphragme qui divise les deux hémicorps. Poumon droit en rotation interne, cœur, carré des lombes à droite trop tendu. Le côté droit a moins de vitalité, le côté gauche semble plus compact mais plus vivant. ...une pathologie dans les rythmes, je suppose entre les différents rythmes des différentes parties du corps.»(L.L.2017-2020)*

*«La vieille chaîne du stress et de la colonne en rotation :depuis l'ethmoïde, les temporaux, C0 à C4, l'épaule gauche, D4 et le cœur,D10, D12 et le diaphragme, le bassin et les hanches, les jambes et les appuis. Toujours le mécanisme de l'enroulement. Après 24 heures la vitalité revint, ainsi que la volonté de continuer. Est ce une problématique ancienne liée à l'acte de marcher ?» (L.L.2082-2086)*

*«Fait de conscience : la jambe droite protège le cœur. Plusieurs axes horizontaux, mais il manque toujours l'axe vertical crâne /pieds, même si il y a dans mon corps beaucoup de mouvement et beaucoup de douceur, ainsi que beaucoup d'énergie, en fait.*

*Fait de connaissance :*

*La sciatique est le symptôme, révélé dans la zone la plus fragile (mais la plus mobile en fait,) du manque de cet axe haut/bas, du manque d'appui sur le sol. Je vais dans les axes obliques, les vrilles, les enroulements, les dévissages déjà repérés précédemment.*

*Encore le thème des appuis !!!!!!!*

*L'appui n'est pas sur les chevilles mais sur le sol.*

*Quand je chante, je m'appuie trop sur le dos et pas assez sur le plancher pelvien en ascension, et surtout sur le sol. Le plancher pelvien est aussi un plafond (des jambes !))» (L.L.2144-2155)*

*«Le parcours de la scoliose avec le diaphragme et sa relation au cou à C4 dans le crâne, et aux tensions abdominales et pelviennes. Je perçois nettement une zone d'immobilité dans le dos entre D8 et D12.*

*Le lendemain je vais mieux mais je me sens vraiment fatiguée. Un lâcher-prise qui me laisse encore démunie. Quand j'essaye de me reprendre en main je reconstruis tout ce qui a été lâché, comme si je me tenais de l'intérieur...» (L.L.2250-2255)*

*«Le diaphragme en ouverture provoque une diastasis des grands droits et oblige une tension de fermeture :*

*- vers le haut, au niveau de l'épaule, surtout à gauche, des SCOM, de la mâchoire et de la base de la langue, en tirant sur C4 à C0 et sur l'occiput*

*- vers le bas en fermant l'articulation coxo-fémorale et les iliaques*

*La respiration trop basse dans le quotidien (un peu dépressive mais aussi celle du chant !) tire le cou en avant sans l'appui nécessaire des scalènes en haut, et en bas du transverse et surtout des pieds.» (L.L.2258-2265)*

○ **Le corps : ébauche d'un dialogue (voies de passage : faits de connaissance)**

*«Essayer de comprendre avec ma totalité, laisser aussi mes omoplates et mon ventre tirer des conclusions. Rester globale dans l'attention, confier dans la mémoire des os, des muscles, de la peau...Sentir la chaise en dessous de moi et mes pieds au sol quand la tête s'inquiète.» (L. L.346-350)*

*«La liaison entre le sacrum et les cervicales devenait plus évidente...Quand les cervicales sont bloquées la personne ne peut pas agir. Elle a le nez dans les problèmes, en fait trop, puis perd courage. L'action immédiate n'est pas toujours la solution (L.L.378-382)*

*«Les bras comme capacité affective, les bras qui «embrassent» les expériences de la vie... Les coudes signifient le pouvoir de changer de direction, la flexibilité... Rigidité de la pensée ?... Le bras gauche est le bouclier qui protège le cœur. Quand l'armure se brise, la douleur monte...qu'est ce qu'il faut que je lâche ?» (L.L.534-538)*

*«Quelque chose a cédé entre mes omoplates, une résistance, une dureté qui masquent une peur. Je sens cette partie de mon corps avec plus de clarté ; elle est souvent rigidifiée, comme une protection» (L.L.568-570)*

*«Pendant que je chantais, M. N. repéra les zones qui ne bougeaient pas : la charnière lombo-dorsale, dorso-cervicale, et fronto-éthmoïdienne. Elle me fit chanter en*

*convergence en reculant un peu le thorax et la tête, et libérer encore plus les genoux, les chevilles pour un meilleur appui au sol surtout au niveau des talons. Je ne devais travailler la divergence que vers le haut, jamais vers l'avant.» (L.L.949-954)*

*«Si je veux savoir ma place, il faut d'abord que je reste à ma place : les pieds, le bassin, le thorax, le cou, la tête, en mouvement et en douceur. (L.L.998)*

*«Méditation : Couleur rose profond violacé. Point de résistance dans la colonne, autour de D10 qui s'ouvre. Mouvement circulaire qui gagne le bassin et les jambes, plus difficile dans le cou. (L.L.1787)*

*«Traitement fondateur : Le petit bassin et la jambe droite. Point douloureux d'explosion de larmes complètement incontrôlable, dans la zone du psoas droit. Confrontation finale avec moi-même et le deuil. » (L.L.1823-1825)*

*« Encore la sciatique, sensation d'être de pierre. Faits de connaissance : ressentiments au niveau du cœur et de D4, manque de protection dans mon entourage.» (L.L.1872)*

*«Je perçois le bassin, centre du désir, comme base de sustentation et support de l'action. Je m'interroge sur le désir féminin et pourquoi l'on observe tant de bassins en rétroversion, ou en blocage chez les femmes. Où est la place du désir féminin, de sa liberté créative, propre ? Plus le bassin est méconnu, imperçu, plus la voix est bloquée. Il existe une difficulté, semble-t-il, pour les femmes, d'être et de créer sans correspondre au désir de l'autre, ou de ne pas s'annuler face au rejet de son propre désir.» (L.L.1598-1604)*

*«Toujours le cœur, le sternum et à la diagonale la hanche droite. Le diaphragme, et le plexus solaire, le rapport bassin et mâchoire. La douleur de sciatique s'améliore, sauf si je me penche. D 10 est en pivot et bloque la flexion avant de la dorsale. Le pied droit est bloqué au niveau du cuboïde, et j'ai peu conscience de mes tibias. Comme si, face à la douleur et face à cette nouvelle nécessité de me réorganiser en tant que personne, le corps était revenu en arrière, à des positions de protection anciennes. La voix est lourde et à nouveau plus difficile. Je travaille le triangle entre les deux pieds et D10 pour rétablir le globalité et l'alignement du bassin et du thorax.» (L.L.1705-1712)*

*«Le corps est encore rigide par moments : j'observe aussi une rigidité de la pensée, des représentations. L'axe de rigidité est toujours le même : le cou, la mâchoire, la hanche droite et D 10. Pourtant je sors de la paralysie. La jambe droite va bien, avec de petites rechutes. ...Mais si j'entre en mouvement dans une direction quelconque, le corps bloque en douleur. Bouger en soi n'est pas la solution, il me faut bien choisir la*

*direction du mouvement. Il me faut changer l'abordage, la force ne fonctionne pas.»*  
(L.L.1741-1747)

*«L'ouverture du cœur dirige le reste du corps, de la jambe droite, (qui symbolise mon action indépendante- côté droit masculin de l'action), à ma capacité de relever la tête. Si le cœur est ouvert, le reste avance :*

*-Je vais (jambe droite) où je veux. Je rentre dans ma capacité d'action ...*

*- La verticalité n'est pas si importante, mais plutôt l'absence de poids, de fatigue, de douleur. Une verticalité souple.*

*- Je n'ai pas besoin de force pour obtenir ce dont j'ai besoin.»* (L.L.1763-1765)

*«Comprendre la colonne comme une verticalité sûre et la dimension de l'amour comme dimension de vérité »* (L.L.1783)

*«Encore de la peur dans la zone des cervicales. Je réalise que face à la perte de ma mère, j'ai perdu mon appui dans la vie, d'où les symptômes de la colonne. Cela soulève la question de l'espace (ressenti de façon invasive) face aux 3 éléments masculins qui m'entourent dans le plan familial.»* (L.L.1808-1811)

*«Encore un fois la main masculine a agi comme catalyseur, comme catapulte, comme celui qui modifie la partie granitique de moi que je n'arrivais pas à bouger,( même si je me traite, si je médite, si je fais du mouvement, si je chante, si je travaille ou si j'attends !).La tête et le cœur semblaient en paix, mais le corps restait en immobilité.»*  
(L.L.1832-1835)

*«Il me faut surtout gagner de la place intérieurement, au niveau du cœur, de l'estomac, de l'utérus, du colon et surtout à gauche. (L'axe droit semble hyper détendu.)*

*Prise de conscience : si je prends de l'espace à l'intérieur de moi, je n'ai pas besoin d'en gagner à l'extérieur (en prenant du poids...) ou de le revendiquer en contrôlant l'espace physique autour de moi ou en contrôlant les autres.»* (L.L.1944-1948)

*«J'observe des tensions dans le sens de la diagonale, entre le diaphragme, le bassin et le sacrum au niveau de S1/ L5, et des viscères.*

*Pour libérer le sacrum travailler le mouvement transversal et après seulement le mouvement vertical. En associant la respiration j'engage aussi le diaphragme.*

*Fait de connaissance : les viscères tiennent lieu de structure parce que celle-ci est déficitaire...*

*J'obtiens ainsi une verticalité interne mais crispée et en conséquence douloureuse. Important de trouver la solidité autrement que dans les viscères, ou dans l'engagement de l'émotion. Trouver l'axe au niveau des os et des muscles.»* (L.L.1951-1962)

« Tous les jours je libère moi-même le diaphragme avec mes mains. J'ai la sensation d'une coupure longitudinale, ou plutôt d'un enroulement de la droite sur la gauche, comme si je protégeais le cœur. Puis ça s'ouvre en libérant la respiration, en se connectant à distance dans le cou et les psoas, les carré des lombes, la bassin et les lombaires, jusqu'au nerf sciatique. » (L.L.2037-2041)

« Une zone déshabillée dans le bassin où se pose toute la fatigue du corps, de couleur noire. A droite du sacrum vers la hanche droite et dans la jambe le long du fascia latta. Encore le cœur, à l'autre bout de la spirale. Respirer avec le cœur, occuper l'espace intérieur, en compassion avec la douleur.

Fait de connaissance : Le sacrum bloqué provoque des troubles du petit bassin, des migraines, des spasmes du colon, de l'utérus, et bien sûr dérègle les appuis verticaux ainsi que le mouvement du diaphragme. Ce qui contraint le cœur en position basse, tire sur les dorsales et le cou..., qui tire sur l'occiput, la mâchoire...etc....

Qu'est ce qui commence quoi ?

Travailler le mouvement du crépuscule, mais à partir des chevilles sinon je vais forcer sur le bassin et la zone lombaire trop mobile et donc fragile.» (L. L.2106-2118)

«Le diaphragme est bloqué comme en inspiration, avec les côtes ouvertes, une ouverture excessive à l'autre, ou au monde. (Ou dans une colère ancienne ?) Le thorax avance sur le plan du bassin, dans une attitude active et de défi. (Le courage oui, la solidité ?)

«L'homme condamné à vivre trop dans l'agir ne respire plus :» Campignon, P., 1996. p.89» (L.L.2193-2197)

«Encore la respiration : Tant d'années à travailler la respiration basse et l'expansion des côtes pour le chant ont peut-être, avec une insuffisance musculaire abdominale et lombaire d'origine et la scoliose, contribué à ce que j'inspire peu, et presque pas dans la région thoracique. Ceci peut être une des raisons de mes fatigues chroniques ? J'explore (en dehors du chant et pour compenser l'ouverture excessive), le mouvement d'expiration en lâchant les côtes vers l'intérieur pour libérer les tensions endothoraciques et des scalènes avec toute la chaîne vers les épaules, le pharynx, la langue, etc., et une inspiration plus ample et plus haute pour me réapprovisionner en air et libérer les tensions dans le cou. » (L.L.2206-2212)

«Retour de la lombalgie (de courte durée) pendant le début des répétitions de l'opéra. Moment de la confrontation première avec les autres chanteurs et le metteur en scène ? Peur du changement et du nouveau ? Occuper de la place, cette fois ci je ne me serre

*plus à l'intérieur, je suis mes impulsions intérieures qui, elles, parlent. Ma robe d'impératrice a un mètre de diamètre...» (L.L.2314-2319)*

*«Le corps que je retrouve à tout moment : je ressens particulièrement la zone pelvienne et tente de comprendre ce que veut dire cette fragilité, dans cette zone là, avec ses diverses manifestations, des viscères aux articulations. Il n'y a plus un blocage ou une zone imperçue, mais plutôt une zone qui me parle, toujours avec des conséquences parallèles au niveau de la mâchoire et de la contracture trapèze/C0/ hyoïde, avec le diaphragme tirillé au milieu. De plus en plus le mouvement revient facilement dans ces structures-là, et en profondeur à travers les différents tissus.»*

*(L.L.2328-2334)*

*«Le bassin se ferme en haut au niveau des crêtes iliaques, mais la symphyse pubique est ouverte comme pour un accouchement !!!! De ce fait le plancher pelvien ne joue plus correctement son rôle de plancher et je perds le support de mes viscères, en soulevant le sacrum vers l'arrière en position presque horizontale.*

*La sensation debout après le traitement est d'avoir retrouvé le sol.» (L.L.2350-2354)*

## Troisième catégorie: questionnements, apprentissages. Prises de conscience.

### 1. Rapport à soi : authenticité et présence. Faits de conscience

#### ○ Stabilité, positionnement dans l'espace et confiance

«Celui qui se refuse à occuper sa hauteur se refuse à s'assumer pleinement dans ce qu'il est, dans ses potentialités... Je comprends que je dois travailler mon positionnement dans l'espace et apprendre à me situer.» (L.L.221-226)

«Il fallait contacter ma propre force, retomber sur mes pieds... Le vivre dans le corps était tout autre chose.» (L.L.306-309)

«Chercher un appui réel sur le réel. Regarder avec les deux yeux. Me situer dans le présent et l'espace, verticalement.»(L. L.312-313)

«Est-ce que je veux au fond être secourue, portée, comme je porte les autres ? S'occuper des autres à l'excès dénote un oubli de soi, ou une stratégie pour ne pas s'occuper de soi.» (L.L.363-364)

«Je n'aime pas la sensation d'être en arrêt. Peut-être faut-il que je l'accepte. Ma sciatique est un petit peu revenue, est-ce qu'elle reflète mon impossibilité d'avancer ?» (L.L.444-446)

«Je m'arrête de lutter, de chercher, d'essayer de comprendre comment continuer...J'ai voulu trouver ma force et j'ai compris qu'elle n'existe que contre quelque chose. Force de réaction, d'intransigeance, force de résilience aussi. Avec cela j'ai perdu en douceur, en ouverture, en réceptivité.» (L.L.879-885)

«Mon engagement dans l'action part de la zone émotionnelle, et non pas d'une stabilité réelle. Ce n'est pas une solidité qu'il faut que je cherche, ni une sécurité présentée par les autres, mais une stabilité. Seul le recul peut me donner la stabilité recherchée. Je pars trop vite en avant, trop tôt, sans les bases. Partir plus en verticalité haute, sans me couper en deux. Seule la stabilité peut faire naître l'autonomie, une présence douce, et un vrai élan vers l'action. Seule l'autonomie peut développer une confiance réelle, et non pas une foi aveugle !» (L.L.958-964)

«Ne plus me forcer pour évoluer, prendre la route de la douceur. Je le redis encore une fois : ne pas sauter tous les défis. Accepter mes limites, m'accepter, sans capituler.

*Écouter mes résistances. La peur peut être bonne conseillère ! Limiter mes efforts. M'approuver un peu, j'ai fait déjà un bon bout de chemin.» (L.L.993-997)*

*«Reculer avant de réagir. Savoir attendre. Le temps confirme ce qui est important et efface le reste. J'attends de comprendre encore beaucoup de choses.*

*Ne pas confondre l'émotionnel et la recherche du sensible. Mais rester présente aux inconforts et à la douleur aussi.» (L.L.1003)*

*« Je peux mieux me protéger, si je me mets en convergence, si je m'expose moins, si je me laisse le temps, si je reste présente à moi-même, si je m'écoute plus et moins les autres.» (L.L.1044)*

*« La transformation...Changer d'abord la qualité de présence, le positionnement, occuper sa place envers soi et les autres, puis l'action en découlera différente. La volonté, la force, n'ont rien à voir là-dedans. Lâcher d'abord, puis agir différemment si possible.» (L.L.1135-1137)*

*«Nouvelles conclusions sur le temps, l'attente et l'action :*

*Écouter ce qui vient, agir après en conformité ; se centrer d'abord, puis se mouvoir. La pensée sensible, différente de la pensée non réflexive, s'exprime dans l'immédiat, mais il faut souvent apprendre à l'attendre. L'impulsion peut ne pas être authentique, elle vient souvent de l'émotionnel, ou des résistances, ou des valeurs, ou des habitudes ; être authentiquement lucide, ou présent à soi. Laisser le temps confirmer les expressions.» (L.L.1174-1182)*

*«La confiance était revenue, grâce à elle je pus ouvrir. C'est la peur qui nous empêche de nous sentir touchés. Ce fut, pour moi, l'état de confiance qui permit le contact avec le mouvement.» (L.L.1184-1186)*

*«. Pourtant je suis moins épuisée.... Je réalise que je suis vide et dépressive, et un peu perdue de moi-même. Je cherche l'appui chez les autres, pourtant je sais que le fil conducteur est dans ma recherche à moi.» (L.L.1715-1719)*

*«Maintenant que je ne suis plus protégée, il me faut une solidité pour tenir face à l'assaut qui change, sans établir une dépendance, une vénération ; sans ressentir la peur et sans résister. Savoir que je peux riposter différemment, sans devoir me protéger, si il y a solidité en moi. La confiance dans la réponse immanente vient du point d'appui après un temps de latence. Puis vient la décision, puis encore l'action.» (L.L.1846-1851)*

*«Valider la nécessité de repos. Accepter ce moment de manque de volonté de vivre, de solitude et d'abandon. Refuser les confrontations, ce n'est plus le moment. Mais accepter la nouveauté dans la confiance de ma solidité.» (L.L.1854-1856)*

*«Prise de conscience : Les expressions populaires chanter avec son cœur, avec ses tripes, révèlent un choix de support dans l'émotionnel, qui s'est avéré un peu déséquilibrant dans mon cas. J'obtiens ainsi une verticalité interne mais crispée et en conséquence douloureuse. Important de trouver la solidité autrement que dans les viscères, ou dans l'engagement de l'émotion. Trouver l'axe au niveau des os et des muscles.» (L.L.1957-1962)*

*« Marcher de ses propres jambes, après la perte des appuis. Je réapprends à marcher.»(L.L.2087-2088)*

*«La fatigue vient de ce manque d'appui, des autres peut-être, mais surtout du sol. Si je m'appuie mieux je force moins.» (L.L.2158)*

*«L'espace et les voyages : c'est souvent à l'étranger que je me sens validée, que je me retrouve pleinement confiante. Ma place, mon rôle et l'espace. Intracorporel, péricorporel, extracorporel. L'espace et la confiance. L'espace et la solidité...» (L. L. 2170)*

*«Encore le thème des appuis, dans cette transition vers mon propre appui.*

*Je cesse d'appuyer les autres, famille, amis, etc. J'essaye de sortir de la sensation d'abandon et de manque de protection, ou de demande d'appui des autres envers moi. Toujours les thèmes de l'espace, de l'ouverture, de la validation, de l'autonomie» (L.L.2186-2190)*

### ○ **Changement des représentations**

*«Donc il fallait apprendre à penser différemment» (L. L.344)*

*«Ne pas abandonner mon centre créatif quand je réfléchis...respirer dans mes idées et écouter mes questionnements comme des mélodies. Arrêter de faire des efforts. » (L.L.346-351)*

*«Je ne comprenais pas encore ce que je devais changer dans mes représentations. Pour le moment je sentais. » (L. L. 574)*

*«Pour quelqu'un qui parle toujours, explorer le silence est un grand apprentissage. Pour une fois, arrêter ce qui surgit et veut s'exprimer...Je découvris le pouvoir du temps...Beaucoup de conflits se résolvent à l'intérieur de nous-mêmes.» (L. L.755-760)*

«*Quand je me questionne, je suis en formation. Il faut que j'apprenne à rester stable quand les réponses ne viennent pas. Savoir attendre.*» (L.L.1129-1130)

«*Quand je ne suis pas consciente, je subis le pouvoir.*» (L.L.1140)

«*Lâcher en méditation, en mouvement, comme voie de contact, mais ne pas lâcher sa volonté dans la vie.*» (L.L.1299)

«*La confiance : je sais que je sais. S'ouvrir : je me laisse guider mais je suis sujet.*» (L.L.1564)

«*J'essaye de changer le quotidien de façon à me mouvoir plus. Je suis en état d'attente, j'attends les fruits de mon travail, je n'abandonne pas les différents projets, mais j'attends le retour.*» (L.L.1592-1593)

«*Le passage du temps est incontournable. Être jeune ou vieux n'est pas la question. Toutes les techniques à la Faust pour effacer les marques du temps nous éloignent de l'essentiel. Est-ce que ma vie est oui ou non en mouvement ? Suis-je capable de vivre pleinement lorsque les circonstances changent ? Vieillir c'est aussi être vivant et en mouvement.*» (L.L.1627-1630)

«*Tu es une chercheuse.* En effet je comprends que c'est ce que j'ai fait toute la vie, ma passion pour la voix, sa relation au corps et à l'être, relèvent de la recherche plus que de la pure passion pour la musique. Je suis à la fois artiste et pédagogue et thérapeute, ma c'est surtout l'envie de savoir qui me meut.» (L.L.1879-1882)

«*Presque une impossibilité de continuer, comme si je voulais m'arrêter. Prise de conscience : Ne plus vouloir ? Bien faire n'est plus important. J'ai besoin de temps. Être.*» (L.L.2076-2079)

«*Je retrouve de l'espoir. Je prends des attitudes qui me bénéficient à moi surtout, au lieu de viser l'autre. Inspirer la vie. Je me sens dans un autre endroit du chemin.*»(L.L.2266)

«*La douleur naît-elle de l'effort musculaire( du transport des valises), ou est ce que cela correspond à une attitude intérieure de «m'ouvrir pour «accoucher » tout en fermant mon centre créatif, sexuel, féminin, de femme dans son côté non mère ?»* (L.L.2355-2357)

○ **Présence à soi**

«*...compter plus sur moi au lieu de chercher une épaule amie.*» (L.L.307)

*«Je sentais mon attention moins focalisée, moins volontaire, moins tendue, comme si je me préoccupais moins des résultats» (L.L.454)*

*«Je me sentais différente déjà : moins tendue, mais plus lucide aussi, plus présente mais plus exigeante.» (L.L.504)*

*«Plus isolée, consciente que c'était à moi d'avancer, je me retrouvais bien des fois à rechercher la solitude» (L.L.505)*

*«Présence à soi aux choses. Présence à la contraction des trapèzes. Présence à la distorsion tête/ dos/ bassin. La distorsion est le manque de présence. La distorsion est la fugue, vers le passé, l'avenir ou le rêve, vers les projections idéales. Présence à l'état interne de pression. Présence nécessaire à l'acte créatif, à l'émergence de ce qui parle en nous... Mais est-ce que je ne confonds pas présence et implication affective ?... Mon problème n'est pas le manque d'intensité mais un trop plein d'intensité, non pas un problème de distance mais de trop peu de distance avec moi-même et avec les autres aussi.»*

*(L.L.618-628)*

*«Pourtant ce travail nous ouvre le coeur, comment rester à distance ? Je ne sais pas ne pas m'impliquer, mais n'est-ce pas l'implication que l'on recherche ici ?... Peut-être ma perception s'est développée plus vite que ma conscience.» (L. L.686)*

*« La qualité de présence à soi, c'est d'abord être conscient de ses limites, de ses rythmes, ne pas vouloir avancer en sauvage sans le respect de son mouvement interne. La fatigue ou les effets négatifs sont toujours les signes de ce manque de respect, ou d'une intervention non adaptée.» (L.L.1115-1118)*

*«Comment rester ouverte dans les moments d'adversité ? Comment se protéger si on avance avec le cœur ouvert ? Se méfier ? Je ne veux plus me protéger. Je veux faire confiance en cette force même pour me protéger. Contenir ce paradoxe sans peur. En prendre la responsabilité, mais arrêter d'avoir peur de trop sentir.» (L. L. 1359-1363)*

*«Le temps qui passe : Rester dans les moments, les saisir.» (L.L.1492)*

*«Alors pour me retrouver je prends le temps de me recueillir périodiquement, de m'arrêter, de me traiter avec mes propres mains, de m'écouter. Cette intimité se transforme en silence, je parle moins, surtout dans les cours. Je garde ce que je pense, ce que je sens. Je le contiens. Parfois avec une certaine tristesse.» (L.L.1498-1501)*

*«Me tourner vers moi, le silence et le temps de solitude sont absolument précieux. À la maison, c'est enfin possible après 21 ans. Je commence à apprécier le vide. Je me réhabitue à mes rythmes propres. Pourtant une certaine solitude encore...*

*J'assume la nécessité de sentir la liberté d'être en formation sans me préoccuper toujours de la rémunération de mon travail, ou de la fonction féminine d'anticiper les besoins d'autrui. Enfin la formation de moi !» (L.L.2136-2141)*

*« L'hypertension c'est le contrôle de l'imprévu, le contrôle de l'autre, le contrôle des émotions. Lâcher. Confier... Mon corps me parle, change, je l'écoute pour comprendre et m'adapter aux rythmes nouveaux qui ne peuvent plus être les mêmes qu'avant dans cette nouvelle étape de ma vie. Le mouvement est ma référence, dans la fatigue, les interrogations, et face à l'inconnu .Je reviens au silence, à ce qui en moi se meut.» (L.L.2372-2376).*

## **2 Rapport à l'autre, au public et à la performance : authenticité et présence**

### **o Rééquilibration de la relation à l'autre : autonomie, empathie, pouvoir :**

*«Prendre de la distance sur les situations, sur les autres, mais non sur soi-même. Écouter dans l'empathie, sans se perdre. Rester fidèle d'abord à soi dans sa complexité, quelles que soient les conséquences.»(L.L.383-385)*

*«Je décidais de changer mes rapports à autrui, je ne voulais plus porter qui que ce soit pour être aimée ou acceptée. Je commençais ainsi à me faire de la place.» (L. L.368-369) «Dans mes rapports à autrui, je ne portais plus personne, je ne demandais plus à être portée, mais à présent je ressentais une grande solitude» (L.L.449-450)*

*« La désillusion présuppose une illusion... C'est moi qui leur donne le pouvoir que je conteste après. Si je me passionne pour un travail et que je m'y implique, il me faut pourtant pouvoir rester intègre dans mes formes de fonctionnement sans entrer dans des phénomènes de groupe questionnables» (L.L.701-706)*

*«Je ne donnerai plus de pouvoir à qui que ce soit. C'est mon mouvement interne qu'il faut que je suive, c'est ma voix profonde qu'il faut que j'écoute... Je peux peut-être essayer d'avoir confiance dans le moment ?» (L. L.745-749)*

*« Je suis trop ouverte émotionnellement. Je m'offre, je me perds dans les autres, j'entre trop facilement en empathie, je fusionne, et je deviens trop vulnérable ; ou alors je*

*m'impose ou j'attaque. Après j'abandonne, je me résigne... Cela ne m'étonne pas que ma gastrite se réveille.» (L.L.944-947)*

*«Rechercher d'abord la stabilité en moi avant de m'interroger si je peux faire confiance en quelqu'un». (L.L.983)*

*«La rencontre de mon être par l'autre, par les autres : expérience d'une énorme empathie. Je commence à être capable de me trouver toute seule, sans dépendre, sans exiger, sans me fermer, sans m'agresser. Souvent c'est moi qui apporte les solutions aux autres, et là, ma problématique reste en suspension comme si elle n'existait pas.» (L.L.1495-1498)*

*«En général je suis encore très perméable aux autres. Il me faut m'isoler pour me sentir, pour entrer en action, sinon je me perds dans les nécessités des autres et dans leur rythme.» (L.L.1532)*

*«En stage, lorsque je traite, j'ai encore une certaine difficulté à maintenir les points d'appui. Plus facile lorsque l'on vient m'aider, surtout si c'est une femme.*

*Fait de connaissance : l'appui féminin m'aide à vaincre mes propres résistances, notamment à trouver la force face au masculin.» (L.L.1729-1732)*

*«Porter les autres est la source de mon épuisement. Mon système : j'accepte les responsabilités, les douleurs des autres, puis je me fatigue, puis je me fâche.*

*La perte de ma mère me laisse démunie dans ma position de mère, position que je prends aussi face à ceux qui ne sont pas mes enfants.» (L.L.1751-1754)*

*«Fait de conscience, dans le toucher : Je ne supporte plus les confrontations, pour lesquelles j'ai toujours été apte. Par contre j'ai une grande nécessité de toucher maternel. Où est mon point d'appui ? Le cœur est ouvert, j'ai ma musique et mon mouvement, mais, honnêtement, j'ai aussi besoin qu'on s'occupe de moi. (L.L.1818-1820)*

*«L'espace. Je ne prends pas assez de place, j'ai une difficulté à demander. J'anticipe les nécessités des autres, je facilite. J'ai réellement un besoin d'espace physique propre, physiquement à la maison aussi, pour mon travail et ma tranquillité.*

*Je me serre à l'intérieur parce que je n'ose pas ou ne sais pas prendre de la place...  
Prise de conscience : si je prends de l'espace à l'intérieur de moi, je n'ai pas besoin d'en gagner à l'extérieur (en prenant du poids...) ou de le revendiquer en contrôlant l'espace physique autour de moi ou en contrôlant les autres.» (L.L.1935-1948)*

*«Moi et l'altérité : appartenance et individuation.*

*Mon écoute naturelle de l'autre est encore déséquilibrée. Dans Sweeney Todd, deux fois j'ai failli ne pas entrer en scène tellement j'étais concentrée à l'écoute des autres collègues...*

*Prises de conscience : ne pas se perdre dans le groupe. Dans le Mestrado j'ai parfois encore une réticence dans le travail de groupe, je retombe dans les schémas anciens de porter les autres, c'est plus difficile d'être stimulée que de faire l'inverse. D'autre part j'ai eu toujours à gérer mon énergie physique par le fait d'avoir toujours eu à assurer les concerts pendant les stages.»(L.L.2127-2133)*

*«Ma place sans dilution dans le groupe.*

*Je continue et amplifie mon coin travail à la maison. Une forme de séparation mais aussi une forme de choix : choisir la vie, une nouvelle forme de vie, avec de nouvelles joies, (comme celle de voir les enfants mûrs et épanouis et en route vers l'autonomie).*

*En portugais mon coin « o meu canto » veut aussi dire mon chant !!! Le coin, le chant... Je reconquiers mon chant.*

*Et vive Lacan... » (L.L.2174-2180)*

*C'est facile pour moi d'entrer en empathie et de donner un coup de main, mais je ressens encore, après avoir aidé l'autre, la nécessité d'un appui, d'une protection, d'une sécurité. Pourtant je sors de plus en plus de ce rôle maternel. Le bassin. Le rôle de Mère. Revenir à l'autre bassin. Celui de la femme qui chante et qui désire.» (L.L.2358-2365)*

#### ○ **Communication et authenticité**

*«Face au groupe ou dans le reste de ma vie je m'exprimais plus librement, et m'étonnais de ce qui sortait dans l'immédiateté» (L.L.387)*

*«Cette exigence s'applique tout d'abord à moi-même dans une recherche de l'authenticité, mais souvent je ne peux plus avaler ce qui n'est pas sincère, ce qui ne vient pas de la profondeur, de l'excellence.» (L. L.524-526)*

*«Occuper sa verticalité. Ma colonne vertébrale s'est trop accommodée aux situations externes, j'ai trop anticipé les nécessités d'autrui, j'ai trop compris les autres points de vue. Ça ne sert à rien de se révolter, de se bloquer à posteriori. Être sur le moment avec le courage de dire ce qui vient du moment. Il n'est pas nécessaire de se fâcher. Juste le dire sincèrement, du fond de soi, coûte que coûte.» (L.L.597-601)*

« Je fus contente d'avoir eu le courage de parler de quelque chose d'aussi grave devant le groupe. Je pensais avoir su l'exposer sans agression même si avec une force certaine, en parlant de moi, en posant des questions, en décrivant sans juger.»(L.L.672-677)

«Écouter toutes les notes, sans essayer de faire du joli, en restant dans ce que je suis : être à temps, dans le moment. (À temps et Attention, peut-être la même racine étymologique ?) Au chaos du moment nous opposons l'ordre du connu. C'est cette peur-là qu'il faut reconnaître, et affronter, pas les gens...J'ai peur de m'imposer, mais je n'écoute pas assez. Comme dans le chant.» (L.L.725-731)

«S'exprimer toujours est une forme d'arrogance. Écouter et répondre en silence pour laisser les autres en paix avec leurs idées, c'était nouveau... J'essayais d'avancer sans la nécessité de tout approuver, ou d'être approuvée. Contester l'autorité c'est encore y être soumise.» (L. L.757-762)

«Il faut rester en silence bien des fois. Surtout pour me préserver, mais aussi pour laisser aux autres leur différence.» (L.L.990-991)

«Dans ma vie privée : plus claire, plus radicale. Moins impliquée, moins responsable. Recherche de l'espace pour moi et de la place pour les autres. Lâcher, faire moins, me taire, mais quand je parle, plus décidée, moins victime. Demander que l'on m'écoute de la façon dont j'écoute.» (L. L.1024)

«La communication authentique...La complexité de certaines situations demande que l'on n'exprime que l'authenticité du moment, celle que l'on est capable de percevoir, sa variabilité ou notre manque de lucidité. Le temps peut apporter la clarté de la pensée, du sentiment, ou du choix. Je peux aussi valider en moi ce que je pense ou ce que je ressens et choisir de ne pas l'exprimer. Ceci est différent du mutisme comme acte de pouvoir ou de fuite.» (L.L.1157-1163)

«Les apprentissages:

La distance face aux colères du metteur en scène, et aux dynamiques du groupe l'expression : j'ai exprimé mes nécessités lorsque cela a été nécessaire, ainsi que mon affection envers mes amis, en traitements, conversations, mouvement...» (L.L.1535-1538)

«Dire les non dits. Si je ne dis pas je ne me sentirai pas écoutée.

Je parle et dis l'essentiel à ceux dont je ne sens pas écoutée.

Je chante. Je récupère mon chant, mon coin), même si ce n'est pas confortable pour tout le monde.» (L.L.2199-2202)

*« Dans la communication, tout l'effort ne vient pas de moi. L'effort de dire, d'explicitier, de développer mes ressources, d'écouter l'autre... Un peu de retrait. Prendre du recul. Le corps en arrière ou du moins solidement à la verticale. Laisser la place à l'autre. Comme pour le chant. « Stay at home ». Laisser le public venir à nous. Au fond il s'agit de la confiance dans l'autre. Encore le thème, le vieux thème de la confiance... »*

*La communication dans l'invisible. Dans ma recherche d'espace, laisser à l'autre la place de venir à moi... » (L.L.2232-2238)*

○ **Acceptation, appartenance**

*« Occuper sa hauteur signifie aussi prendre de la place, ce qui est différent de rechercher une protection, un mentor, d'avoir une nécessité démesurée d'approbation, ou d'être toujours en compétition. » (L.L.222-225)*

*« Il me faut le renforcement d'autrui puisque le mien est insuffisant, mais plus de n'importe qui : de quelqu'un que je respecte... le public m'apprécie, mais j'ai besoin d'être reconnue par ceux que j'admire, d'être intégrée, d'être reconnue comme égale » (L.L.471-476)*

*« La reconnaissance des autres n'est pas importante, il faut se reconnaître soi ... Être touchée. (Suis-je trop touchée ?) La problématique n'est pas avec les autres mais avec soi... » (L.L.623-628)*

*« Je suis bien avec moi. Je ne suis pas toujours bien avec les autres. J'aimerais que les autres soient bien avec moi. Peut-être faut-il accepter de ne pas être acceptée. Je ferai partie de ma propre équipe. » (L. L. 887-891)*

*« L'acceptation des autres : c'est l'excès de responsabilité de notre effet sur les autres qui nous rend trop vulnérables à leurs réactions. Chacun fait le mieux qu'il peut. Lâcher. Faire de la place pour avoir de la place. » (L.L.1266-1268)*

*« A quoi sert de se sentir acceptée ? La reconnaissance sociale est souvent une reconnaissance d'apparence, surtout de nos jours avec le rôle des médias. Les gens montrent un personnage, ils ne se montrent plus.*

*Peut-être faut-il que je fasse un choix : quelle est l'appartenance que je cherche ?*

*« Les véritables sages empruntent plutôt les chemins cachés », a dit au XVII<sup>ème</sup> siècle Frey Luiz de Léon. À quoi sert d'appartenir à un groupe ? Je me sens par moments appartenir à tout ce qui est. » (L.L.1413-1423)*

*«Appartenir est différent d'être vue. L'intégration au groupe : sentir que j'en fais partie. L'expérience vaut par ce qui est vécu, et non pas par la validation des autres, mais de moi à moi, et de moi au plus grand que moi.» (L.L.1561-1563)*

*«Le Mestrado : L'acceptation dans le groupe des académiques me plaît, après tout mon parcours dans le milieu artistique. J'aime faire de la recherche, c'est en fait ce que j'ai fait pendant toutes ces années- là, en plus de m'occuper de ma famille. Moi qui cherche l'acceptation...» (L.L.2028-2030)*

*«Beaucoup de validation autour de moi. Curieux comme c'est encore important de me sentir validée après tant d'années de difficultés dans mon parcours, surtout vocal : ceci au fond a infecté toute mon estime de moi, de plus avec l'option familiale typiquement féminine centrée sur les nécessités des autres assumée pleinement mais non entièrement satisfaisante.*

*Le chant est existence, peut-être ai- je choisi le chemin le plus difficile professionnellement pour l'apprentissage ?*

*Sûrement.» (L.L.2293-2300)*

*«Je pris encore conscience de ma nécessité d'entrer en action, et vite, pour arriver à ce que je croyais important, et pour vivre cette sensation de liberté... Cela ne sert à rien d'être critique si je ne fais pas assez moi même... Il me faut le courage de me montrer telle que je suis, tous les jours.»*

*(L.L.554-557)*

*« À présent, je crois que quand je réagis immédiatement je n'écoute pas assez, et je n'apprends plus rien. Le temps complète ma vision avec de nouvelles informations, me permettant de m'exprimer avec plus de clarté et de douceur, même si ce que j'ai à dire est inconfortable pour celui qui l'entend... j'ai besoin de compléter le travail des impulsions de l'immédiateté, ou de trouver une immédiateté moins émotionnelle.»*

*(L.L.1122-1128)*

*«Au fond qui suis-je, et qu'est ce que je montre de moi ?*

*Être sur scène sans bluff, en sérénité.» (L.L.2089)*

## Quatrième catégorie: impacts de la somato-psychopédagogie

### 1. Evolution des potentialités vocales, performatives et professionnelles

« Dès le début de ce travail, ma voix commença à changer. Je récupérai d'abord des notes aigues, difficiles depuis deux ans, et, de ce fait, un répertoire que j'avais abandonné» (L. L.200)

«L'enregistrement confirma que ma voix changeait vraiment» (L. L. 203)

«Le troisième concert après le début de la post-graduation fut une apothéose ... le compositeur qui connaissait ma voix me demanda : « Comment on change de voix comme ça ? » J'avais vraiment pris la décision de ne pas me cacher ...et jouais déjà différemment avec l'appui au sol, la position du bassin, ce qui modifiait la position cervicale et de la mâchoire» (L. L.21-217)

«Pourtant, j'ai de moins en moins d'allergies et ma voix va de mieux en mieux» (L. L.250)

«L'accordage tous les jours et découvris qu'en conséquence, si je chantais, la voix était pratiquement chauffée comme si j'avais fait des vocalises pendant 15 minutes » (L. L.281-183)

« Je chantais avec une assurance nouvelle... I hear a different voice. Je fis un magnifique récital ...où pour une fois je fus vraiment heureuse» (L.L.285.288)

«Cette année, par le travail de mon rapport au corps, j'ai laissé mon obsession vocale et la voix s'est ouverte, épanouie. J'ai abandonné la lutte et le travail frénétique, et j'ai récupéré confiance.» (L.L.476-479)

«L'audition fut une confirmation, une apothéose... Si un musicien comme lui m'accueille, je ne peux plus douter de ma place, de la justesse de mon choix et de mes qualités, malgré la difficulté du parcours. En plus ce fut une vraie joie de chanter.»(L.L.482-495)

«Je chantais plus et mieux, n'importe où, dans n'importe quelles conditions, et me préparais à de nouvelles auditions...entrer dans « la réalité du son». Je retrouvais la solidité de la voix, et le contact profond au niveau du bassin. J'avais un peu oublié le bas de mon corps ces derniers temps » (L.L.718-723)

«Écouter toutes les notes, sans essayer de faire du joli, en restant dans ce que je suis : être à temps, dans le moment. (À temps et Attention, peut-être la même racine étymologique ?)» (L.L.725-727)

«J'avais encore des épreuves devant moi...Je chantai avec toute mon âme le répertoire difficile que n'avais jamais abordé auparavant. Je ne cherchais pas à plaire, ni à montrer quoi que ce soit... je n'ai pas été prise. » (L.L.857-860)

«La sensation de chanter comme ça est douce, facile !!!! Je n'ai plus besoin de lutter !»(L.L.956)

«Objectifs : me montrer telle que je suis. Découvrir et mettre en pratique ma potentialité, comme femme, comme chanteuse, comme pédagogue... Actions entreprises : Auditions diverses, stages divers, prise en charge de personnes en tant que thérapeute aussi. Concert de remplacement en Mai, même sans préparation.

Questionnements sur les fondements de la Méthode, pour pouvoir avoir confiance et l'appliquer...Échanges avec des collègues. Recherche continue : mouvement, chant, etc.» (L.L.1013-1023)

«Assumer mon savoir interne. Parler de mon travail d'artiste, de pédagogue et de thérapeute. Je suis tout cela. Accepter ma qualité n'est pas nécessairement me mettre en avant.» (L.L.1047)

«Facilités :

Suivre le mouvement, même sans le connaître.

Avancer à reculons ( !)

Rester dans la lenteur ; suivre le rythme interne, maintenir mon attention à moi-même. Sentir l'empathie du groupe et les effets de tonalité et de paix. Me montrer devant le groupe malgré mes difficultés ; diriger le groupe.

Faire du mouvement libre. » (L.L.1064-1068)

«Je fis encore un concert, cette fois-ci facile, sans lutte, et sans attentes, rien que du plaisir. Je reçus, suite à l'une des auditions, une proposition pour chanter dans un opéra. Du côté pédagogique, plusieurs élèves eurent du succès à leurs propres épreuves. Je reçus encore deux invitations pour faire des stages, et un projet de vidéo sur mon travail sur l'expression avec des chanteurs. » (L.L.1080-1085)

«Mes réflexions sur la pédagogie m'aidaient à me positionner d'une façon plus adaptée, lorsque j'enseignais, ou en tant qu'élève, mais aussi dans d'autres situations non pédagogiques dans lesquelles je cessais de vouloir trouver toutes les réponses, ou de prendre trop de responsabilités.

*Les témoignages suivant deux stages de voix et de chant furent très positifs.»*  
(L.L.1086-1089)

*«S'exprimer en authenticité présuppose une acceptation de la réponse, quelle qu'elle soit. La perception des situations inclut aussi la perception de mes capacités. Le fait d'être en apprentissage m'empêche souvent de reconnaître mes succès. Prendre conscience de mes moments d'erreur... mais aussi de ma compétence pédagogique et de ma solidité face aux diverses réactions. Prendre conscience des moments où l'immédiateté me dicta les réponses sereinement. Je pense être restée en point d'appui, (et cette fois-ci, un point d'appui performant), sans me laisser agresser, sans envahir, et avec un tempo idéal, dans le rythme des exercices, de la parole, et en respectant le temps de concentration de la majorité du groupe.»* (L.L.1247-1257)

*«La confiance dans la voix, en moi, et dans l'imprévisible. Je ne suis pas tombée malade. À la fin du projet j'ai un peu déprimé.*

*L'énergie plus équilibrée, même avec l'excitation et les insomnies et en continuant à donner des cours, jusqu'au moment d'arrêt juste.*

*La présence avec joie à chaque minute, avec tout mon être, avec tout mon amour. Je m'appuie sur ce bilan positif pour entrer en action vers de nouveaux objectifs.»*  
(L.L.1539-1545)

*«Le chant : des moments de plénitude de joie et de fantaisie. La légèreté face au poids de ce qui est sérieux, de la responsabilité. La liberté face au devoir et à l'emprisonnement.*

*La jeunesse ? Le plaisir !»* (L. L.1558-1560)

*«Répétition avec E. qui m'écoute et me donne son avis : ma voix est plus sûre, elle a plus de volume, avec des aigus plus solides. Je m'habitue à ouvrir la voix, à assumer le son, à chanter fort à pleins poumons au lieu de me cacher seulement dans la musicalité, la sensibilité et l'expression. »* (L. L.1567-1570)

*«Donc la peur semble provoquer une fermeture ; quand je ferme, je somatise (allergies, douleurs, d'estomac...) Lorsque je somatise, je perds confiance... Je commence à être capable de couper ce cycle, avec mes propres mains et avec mon attention à moi-même, en méditant et en me traitant.»* (L.L.1623-1626)

*«Le contact du mouvement m'apporte à chaque fois la sérénité. L'écoute s'améliore. Je deviens plus lucide. Les jours où je dois aller sur scène, je confie plus, en acceptant qui je suis, sans attente, surtout en m'appuyant sur ma propre base et recherchant la verticalité à partir du cou et de l'intérieur de la bouche.»*(L.L.1631)

«A la suite du traitement, concert à Aveiro : la voix surprenante de souplesse malgré l'état de vulnérabilité, et de tristesse. Le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la mort ?» (L.L.1656-1657)

«Je fis un concert brillant dans une salle immense, avec une voix facile et un bon feedback, surtout du côté de l'authenticité. « I seldom enjoy singers nowadays, here I was touched». (L.L.1781)

« Prendre ce qui vient, ce qui est toujours différent de ce que l'on avait imaginé. Mémoire de ce concert de la veille, de ce chant facile, une présence qui irradie. Le corps, la voix et le cœur ensemble.» (L.L.1791)

«Des mois où la voix a repris sa forme. Travail de la verticalité. Deux bons concerts, des voyages, interview à la télévision : une ouverture s'est faite.» (L.L.1901)

«Après le traitement le corps et la voix se sont débloqués et j'ai fait un des meilleurs concerts à la Gulbenkian.» (L.L.1912)

«J'ai dirigé un stage à Londres de présentation du travail de la somatopsychopédagogie adapté aux chanteurs. J'ai eu plusieurs bons résultats avec une population de 11 chanteurs, pendant une période de deux semaines L'initiative revient, après des moments d'inertie au niveau professionnel..» (L.L.1977-1980)

«Nouvel élan au niveau professionnel, dans la recherche qui commence, les concerts, les stages, une phase de créativité au delà de la survie financière.» (L.L.1993)

«Malgré le sentiment de dévalorisation initial, le contact du mouvement me maintint sereine et la prestation artistique fut très bonne : la voix a encore grandi, et l'ouverture et l'appui sont de plus en plus acquis, avec des aigus vraiment faciles, ce qui permet finalement une expression vraie. («Vous avez chanté avec beaucoup de sensibilité». Ouvrir la voix, ouvrir les ailes...j'ai le sentiment d'avoir été au dessous d mes potentialités toutes ces années. J'aborde une autre phase de conscience. Me valoriser» (L.L.2009-2012)

Tous les jours je libère moi-même le diaphragme avec mes mains... Puis ça s'ouvre en libérant la respiration, en se connectant à distance...La voix est aussitôt libérée de ses tensions, sans fluctuations.» (L.L.2037-2041)

«Mon énergie a été surprenante pendant ces 3 mois. Jamais la voix ne m'a abandonnée, même avec les deux jours de grippe. La confiance perdue pendant la période des répétitions et des confrontations avec mes capacités et l'autorité, est revenue avec la routine : être sur scène de façon quotidienne m'a surpris et a construit une sérénité nouvelle dans l'acte de chanter. De plus j'ai maintenu le travail du

*Mestrado avec les travaux à rendre et le stage. Je retrouve le mouvement toujours avec moi, chaque soir avant d'entrer en scène, même dans les jours les moins bons.»*  
(L.L.2097-2103)

*«Ce traitement fut suivi d'un concert vraiment réussi. Expérience inoubliable dans une salle de 600 personnes. Maintenant ma voix est libre.*

*Je peux jouer, exprimer, me risquer, me mettre à nu, provoquer, toucher, faire de la musique enfin.*

*La créativité est l'ancrage dans le corps, dans le sol et dans le présent.»* (L.L.2161-2165)

*«Le dos va bien, la voix va bien, l'estomac va bien. Je n'ai plus de crises d'allergies depuis près de 3 ans.»* (L.L.2203)

*«Encore des voyages de travail et la même validation de mon chant et de ma pédagogie à l'extérieur...*

*Encore un très bon concert avec un répertoire très difficile. De la joie et de la sérénité, la voix toujours solide, les aigus de plus en plus présent»* (L.L.2217-2221)

*«De nouveaux débuts, du renouveau : achat d'une nouvelle maison, nouveaux projets, concerts, opéra, série à la télévision, questionnement des relations. J'assume cette nouvelle phase de ma vie avec ses conséquences. J'avance vers ce qu'elle m'offre même si je ne sais pas où je vais. Je suis dans une période d'abondance et de mouvement.»* (L.L.2306-2309)

*Professionnellement : période très féconde avec un opéra à Madeira, un spectacle de rue, deux récitals...plusieurs stages et invitations. Ma voix marche très bien, très centrée, travail de verticalité constant depuis l'occiput, le cou, jusqu'au bassin et aux pieds.»* (L.L.2324-2327)

*L'opéra : un rôle important difficile et de grande endurance, une expérience inoubliable. Je réfère encore des moments de manque de confiance et quelques réactions émotionnelles un peu excessives. Pourtant une excellente intégration dans le groupe. Toujours du mouvement chaque soir avant d'entrer en scène. Très validée dans l'authenticité de mon expression. Dans la vie personnelle, beaucoup de mouvement mais un état de confiance la plupart du temps. Beaucoup de comportements nouveaux dirigés par ma vérité intérieure même très surprenants pour mon entourage.»*  
(L.L.2335-2341)

*«Un bon concert, la voix en forme, beaucoup d'improvisation malgré une fatigue sérieuse.»*(L.L.2367)

## 2. Réflexions et questionnements pédagogiques

### ○ Authenticité et présence

«Jusqu'où peut le pédagogue « former » son élève ? Former dans le sens de le façonner à son idée, ou selon sa lecture ? Jusqu'où peut aller l'inconfort de l'élève dans son processus ? Quelles sont les limites éthiques de l'action en immédiateté, et où commence la volonté humaine du pédagogue, et l'exercice du pouvoir ? » (L. L.641-645)

«Mais l'immédiateté ne doit suivre que les règles du respect, elle doit pouvoir s'exprimer dans les deux sens. Dans le passé j'ai trop rencontré des pédagogues qui provoquent l'élève sans limites, souvent en l'humiliant, pour mieux le voir réagir. C'est très commun dans le monde de la musique, du théâtre, de la thérapie. L'élève doit s'exposer à tout, s'il veut apprendre. Je n'y crois plus, cela ne fait que renforcer l'élève dans ses insécurités, se barricader vainement, ou fuir l'essentiel de son chemin. Apprendre de sa vie c'est peut-être avoir la force de dire non à l'apprentissage qui fait mal. Je crois en d'autres voies.» (L. L.658-666)

«Je donnais encore un stage sur la voix et l'expression où, plus d'une fois, les réponses me surgirent dans l'immédiateté comme si elles m'étaient soufflées.» (L.L.716)

«Peut-on apprendre sans la confiance ?... Suivre la proposition, la méthode, faire l'expérience, est différent de suivre le modèle. Un cours n'est pas une thérapie de groupe, un professeur n'est pas un thérapeute. Il passe seulement une expérience vécue, un savoir, il suggère un parcours. Le chemin c'est l'élève qui le fait, s'il le veut» (L. L.740-745)

« La confiance dans le pédagogue est très importante, il faut être graduel et souvent les explications avant l'expérience peuvent donner un sens de sécurité. Ici la confrontation est une erreur pédagogique qui renferme la personne dans ses mécanismes de défense.»(L.L.778-782)

« Ce n'est que par la confiance que la personne osera confronter elle-même ses difficultés, ses stratégies d'évitement, ou ses peurs .La confiance seule permet à l'élève de poser son attention sur l'essentiel et lâcher tout ce qui l'empêche de faire l'expérience de soi.»(L. L. 805-808)

*«Forcer une résistance est seulement acceptable pour que la personne fasse ce qu'elle croyait ne pas être capable de faire, jamais pour qu'elle fasse ce qu'elle ne voulait pas faire...»*

*Enseigner est un acte de responsabilité qui doit se faire avec beaucoup de solidité mais aussi avec beaucoup d'humilité...*

*Le pédagogue est humain, en devenir, et a droit à l'erreur...avec des limites ! Ce qu'il dit est mémorisé, ce qu'il fait laisse des traces et marque l'élève à vie, pour le meilleur ou pour le pire. Le maître n'enseigne pas seulement ce qu'il sait mais aussi ce qu'il est.» (L.L.839-849)*

*«Dissocier l'affectivité de l'apprentissage, en élève et en pédagogue.» (L.L.982)*

*«Je peux avoir une exigence sur ceux desquels je suis censée apprendre. Mon chemin est déjà long, je n'apprends plus que de certains, malgré tout mon respect pour les autres.»(L.L.985-987)*

*« Quand on n'est pas conscient, on subit le pouvoir...Comme pédagogue, je dois être capable de ...donner une information authentique, de façon claire et défendable, même si elle ne vient que de mon vécu. La démagogie c'est d'être à court d'arguments face aux questionnements honnêtes de l'élève. Celui-ci a le droit d'avoir une expérience différente, ou de vouloir comprendre. Même une sensation subjective peut être explicable pour que l'autre en veuille faire l'expérience. Les phases de transition doivent pouvoir être discutées et conscientisées.» (L.L.1140-1147)*

*«Mes points de départ pédagogiques furent:*

*Choix de stabilité : avec la classe en cercle. Pas de séduction ni de spectacle. Rester, prendre du recul. Intéresser et toucher seulement avec la voix, avec le sérieux des propositions, la présence, l'écoute, la flexibilité, la fidélité au moment présent et l'humilité.*

*Permettre une nouvelle expérience à tout l'ensemble du groupe, sans spectateurs, pour maintenir l'égalité dans l'exposition de soi.*

*Confronter (gentiment) les personnes avec le son de leur voix dans le silence, dans leur liberté et leur diversité, en absorbant les réactions émotionnelles qui s'en suivraient.» (L.L.1229-1238)*

*«L'humilité : «C'est ton savoir-faire, que je respecte beaucoup, qui t'a handicapée». Est-ce que j'apprends pour montrer ce que je sais ? Est-ce que souvent j'ai eu cette nécessité dans les cours, de parler en faisant référence à ce que je connais ? Par contre je sais que j'ai souvent touché des collègues par ce que j'ai dit... (L. L.1503-1507)*

*«J'ai contacté mon impossibilité d'avancer après la perte du soutien. J'ai senti le noir et la mort qui appelle. Puis l'aide surgit d'où on attend le moins, et avec le mouvement je contacte un lieu de liberté et de sérénité. Comme d'habitude, je suis transportée à un autre amour qui n'est pas émotionnel, mais beaucoup plus serein.*

*Choisir la vie.» (L.L.1826-1830)*

### **3. Sensible et sentiment d'existence**

*«Le sensible n'est pas l'émotionnel. L'émotionnel nous coupe de l'objectivité. Je ne sais pas ce que c'est qu'une objectivité qui ne soit pas dans le corps..»(L.L.707)*

*(«Écouter le sensible, prendre le temps. Ne pas le confondre avec l'affectif.»*

*(L.L.1052) (Authenticité et présence dans la performance mais aussi dans le rapport à l'autre)*

*«Parler à partir du sensible est tout autre chose, et je le ressens de temps en temps seulement. Pourtant, même cette expression peut ne pas être comprise, ou faire des dégâts ; même le sensible est subjectif, ce n'est qu'une vérité si l'autre le confirme au-dedans de soi. Cette communication peut sidérer les personnes, être perçue comme quelque chose de trop fort ou d'invasif...» (L.L.1164-1167)*

*«La confiance comme concept est différente de la confiance en quelque chose de vécu. Mon problème de confiance serait-il un problème de mémoire ? Une difficulté à me rappeler une sensation, ou plutôt, à mémoriser le chemin qui mène à cette sensation ?» (L.L.1325-1328)*

*«L'acceptation de soi, de ses os, de ses limites, de ses rythmes, de sa voix.*

*L'acceptation de ses émotions, de ses états d'âme, de ses douleurs, de son droit à la subjectivité. Les exprimer mais ensuite lâcher, ne pas vouloir tout justifier : ce ne sont que des émotions ou des idées personnelles, si elles ne sont pas acceptées ce n'est pas grave. Accepter son chemin... L'acceptation du temps. Recherche du moment juste.*

*L'acceptation de ce que l'on ne sait pas, de ce qui est plus grand que soi.*

*Accepter de se laisser porter par ce qu'on ne connaît pas, de se laisser transformer, éventuellement. » (L.L.1260-1272)*

*«Résumés du travail sur le sensible :*

*Reconnecter avec son corps.*

*Reconnecter avec la réalité (repérer ses faits de conscience, être plus lucide) et avec l'immédiateté.*

*Reconnecter avec la totalité ; découvrir son potentiel et sa créativité, laisser parler ce qui est plus grand que soi.*

*Développement de l'authenticité (se sentir, sentir l'autre), en acceptant sa vulnérabilité et sa stabilité.*

*Étapes :*

*Valider le sensible.*

*Écouter le sensible.*

*Avoir une confiance absolue en la vie (!!!!)*

*Faire des choix.*

*Persévérance ; accepter les périodes de transition.*

*Le temps et les limites (les limites changent quand le choix est profond et le moment venu). Attention à ce qui est à venir, différente de l'attention à l'ici et maintenant.*

*Garder le contact avec la totalité et la potentialité. D'abord se reconnaître, puis s'accepter, puis s'exprimer. Ne pas chercher le changement. C'est le sensible qui entreprend le travail de transformation. La seule volonté valable est celle de garder le contact. La solution est dans ce qui est à venir. Dans l'advenir» (L.L.1302-1323)*

*«Le contact avec la totalité, cet état d'amour...la sacralité.... Quand je ferme je deviens aride. Je cherche à appartenir, mais c'est ça l'appartenance...je sais maintenant que ce n'est pas de l'émotionnel, des carences, une solitude ou un délire .Écouter DB décrire...le sentiment religieux, le contact de l'Être, le sentiment d'existence me rassura»(L.L.1332-1351)*

*« je peux enfin l'accepter comme quelque chose de normal, de commun, qui ne fait pas de moi quelqu'un d'exceptionnel, mais qui fait de moi un être vivant qui a la possibilité de se maintenir en contact avec la grande source. Tout comme les autres, simplement avoir le cœur ouvert.» (L. L.1355-1358) «Sous la force de ce travail, je pris la décision de me montrer. Je le fis souvent un peu trop en force. Puis je compris que je devais lâcher. J'affrontais mon manque de confiance, j'avançais dans le noir, je n'attendais plus rien.*

*Mon expérience du mouvement et du contact avec ce qui est plus grand que moi (que chacun nomme comme il le voudra), me laisse dans une position nouvelle. J'ai les outils pour me maintenir en contact et pour retrouver cet état de confiance parce que je l'ai*

*vécu. Cela est différent d'une foi aveugle. L'état de confiance est le but en soi, c'est l'état à vivre.» (L. L .1401-1411)*

*«À quoi sert d'appartenir à un groupe ? Je me sens par moments appartenir à tout ce qui est.» (L.L.1423)*

*«L'action oui, mais aussi laisser couler ce qui ne dépend pas de soi.*

*La force de l'amour en moi : ne pas la suffoquer, ne pas prétendre être différente, la transformer en action, me maintenir liée à la grande source, en apprenant à avoir confiance en ce qui est plus grand, et dans l'imprévisible.*

*Les moments de silence, d'immobilité et de rencontre.» (L. L .1553-1557)*

*« La dimension de l'amour comme dimension de vérité : suis-je ou non ouverte à la vie dans cet instant-là ? » (L.L.1784)*

*« L'absence de distance entre le moi sensible et la totalité du sensible. C'est différent de se perdre.» (L.L.1794)*

## **Autres vécus significatifs**

*«L'audition... cette épreuve me donna de nouvelles forces. (L.L.502)*

*« De toute cette histoire, je me retrouvais triste, mais plus forte quelque part et renforcée dans mes certitudes : la clarté de mes buts, mon sens de justice, ma communication, le droit au doute, à l'indépendance.» (L. L.714-716)*

*«Le deuil : Le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la mort ?» (L.L.1656-1657)*

*«Encore la mort, cette fois ci de ma petite chatte, amie de neuf ans. Je ressens encore le manque d'appui féminin dans ma vie. Tous ces départs féminins....Ma mère, ma belle mère, ma chatte, ma fille qui part à l'étranger... Des fins et des débuts, mon fils qui termine son bac. Plusieurs vides...La fin d'une période de ma vie.» (L.L.2043-2048).*

## ANNEXE 7

### TRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN D'ALBERTO

---

#### Entretien préliminaire avant le contact avec la SPP :

Entretien fait le 6 Mai 2008.

Elève avancé, 8 années de chant.

Sexe masculin, âge : 31ans.

Lucia : Peux-tu me parler des facteurs qui affectent ta performance vocale dans ta pratique professionnelle ?

L : Par exemple, la fatigue physique et le manque de sommeil ?

A : oui la fatigue m'affecte beaucoup ainsi que le manque d'énergie.

L : Les problèmes de santé (problèmes ORL, allergies, douleurs, courbatures) ? Parle moi de ton expérience.

A : Les douleurs du corps ou courbatures non, sauf si j'ai des douleurs dans le cou, des douleurs cervicales .D'autres douleurs dans d'autres parties du corps n'affectent pas la qualité du travail. Les rhinites ou les infections ou allergies n'affectent pas la voix si elles sont seulement dans la zone du nez. Si c'est une pharyngite cela affecte la voix.

L : Le stress (surcharge horaire, tension émotionnelle personnelle) ?

A : Je pense que... le stress mental c'est le pire, je parle des préoccupations. L'anxiété m'achève.

L : La fatigue psychologique (niveaux d'attention, de disponibilité, problèmes de mémoire...) ?

A : Oui. C'est important... je ne sais pas si c'est la voix ou le chant. Si je suis très fatigué mentalement je n'arrive pas à assimiler et à penser correctement aux phrases, et cela finit par affecter la facilité vocale, cela me crée de la tension.

33

34 L : Tu veux dire que cela devient une tension physique ?

35 A : C'est ça.

36

37 L : Le manque de confiance, l'exigence des défis ?

38 A : Le manque de confiance oui. L'exigence des défis, par exemple la difficulté  
39 d'une oeuvre, cela ne m'affole pas. J'adore la difficulté.

40

41 L : La compétitivité entre collègues, la pression des chefs ou des pianistes, ou des  
42 metteurs en scène ?

43 A : Les collègues non. Mais la pression oui, si j'ai un manque de confiance parce que  
44 par exemple je ne sais pas la partition, si je me sens pressonné, par exemple si il y a  
45 dans la salle un chef ou un professeur qui est connaisseur, je me déstructure dans tous  
46 les sens. La voix se confond.

47

48 L : Peux-tu me parler de l'importance de ton corps dans ta pratique vocale ?

49 De 0 à 10 ?

50 A : 7 ou 8 le corps doit être très...oui 7 ou 8.

51

52 L : Pour décrire ta relation à ton corps, lesquelles de ces affirmations peux tu choisir ?  
53 Lesquelles sont vraies pour toi ?

54

55

- 56 • le corps doit être entraîné
- 57 • le corps est quelque chose qui me limite
- 58 • il faut contrôler son corps
- 59 • le corps c'est moi
- 60 • le corps est mon appui
- 61 • il ne faut pas trop perdre de temps avec son corps

62

63 A : Le corps doit être entraîné, je dois contrôler mon corps ; les deux dernières non.  
64 Le corps c'est moi, je ne sais pas exactement ce que ça veut dire, mais bien sûr je suis...  
65 le corps fait partie de moi, il fait *aussi* partie de moi. Le corps comme un appui... je ne

66 sais pas... un appui musical ? Mais je pense que d'autres réponses sont plus importantes  
67 que celle là.

68

69

70 L : Comment perçois-tu tes potentialités en tant que chanteur ? Cela veut dire, quelles  
71 sont selon toi tes facilités, où est ta richesse, ton potentiel ?

72 A : Dans quel sens ?

73

74 L : Si tu décris ta « marchandise », ce que tu as à offrir ?

75 A : je pense que... ce que les personnes disent le long de toutes ces années d'études,  
76 je pense que j'ai un timbre différent, des facilités dans les aigus, comme peu de ténors,  
77 j'ai une voix moyennement forte, ce n'est pas une voix gigantesque mais c'est une voix  
78 bonne pour l'opéra, je crois, ce qui me rend heureux, je ne veux pas ....j'ai pas besoin  
79 d'avoir beaucoup plus de voix... Encore des qualités de matériel ?

80

81 L : J'ai parlé du potentiel en tant que chanteur, donc je te demande sur ta voix mais pas  
82 seulement ta voix, le côté physique, le côté de la scène, le côté expressif ?

83 A : Mon potentiel de scène n'est pas très développé, parce je commence à peine à le  
84 travailler cette année. Je suis en train de le développer. Je ne pense pas que... je pense  
85 que quand je commencerai à sentir la musique cela sera différent. Jusqu'à présent c'est  
86 très mécanique, un peu froid. Je n'arrive pas à sentir des sensations.

87

88 L : As-tu le sentiment d'avoir des potentialités non développées ? Lesquelles ?

89 A : Il y a une difficulté à l'intégration de ma personne dans les présentations, la  
90 possibilité de me présenter naturellement sans stress, sans insécurités, sans peur.

91

92 L : Quels sont les obstacles qui empêchent ce déploiement ? Tu as déjà un peu répondu,  
93 mais j'aimerais que tu spécifies un peu.

94 A : Oui la peur et l'insécurité, Au fond, c'est une question un peu difficile, parce que  
95 ce n'est pas... je crois que j'ai un blocage, qui peut... il se peut que se soient des  
96 blocages au niveau physique, des tensions qu'il faut que je relâche, accumulées depuis  
97 plusieurs années, des tensions physiques, mais aussi des blocages que je ne sais pas  
98 expliquer, qui peuvent être des traumatismes psychologiques... La peur. Parce que  
99 quand j'étais enfant j e n'avais pas cette... j'étais beaucoup plus souple et libre...

100 et...mais si je peux revenir en arrière, aux qualités, quand je suis seul ou quand j'étais  
101 enfant... j'ai toujours eu des facilités pour danser, c'est très facile pour moi de me  
102 laisser aller, d'être comique, de jouer, d'être extroverti, et non pas introspectif. Mais  
103 quand je me sens... le plus grand problème c'est quand je me sens observé, quand je  
104 me sens analysé. Je peux chanter pour 400 personnes comme un de ces jours et je me  
105 suis senti ... même enthousiasmé... je ne sais pas expliquer le mécanisme, comme ça je  
106 peux chanter pour 2 personnes qui veulent m'écouter et me sentir comme en choc,  
107 paniqué.

108

109 L : Donc ce n'est pas le nombre des personnes, cela peut être 400 et tu te sens bien ?

110 A : oui parfois c'est plus difficile pour 2 ou 10. Pour in jury c'est le plus difficile  
111 c'est les auditions bien sûr, comme tout le monde.

112

113 L : Que veut dire pour toi authenticité dans le chant, dans la vie ?

114 A : L'authenticité dans le chant ou dans la vie, c'est de montrer la personne que je  
115 suis, ne rien créer, ne pas vouloir montrer ce que je ne suis pas, mais seulement ce que  
116 je suis... et je suis une personne très transparente : si je suis heureux tous mes amis,  
117 toutes les personnes qui sont avec moi vont voir que je suis heureux, si je suis triste ou  
118 embêté ou fâché avec quelqu'un tout le monde va savoir. Et aussi être authentique  
119 c'est croire à ..... à sa morale, à ses principes, être soi- même, par rapport à son  
120 semblable mais par rapport a soi, surtout par rapport à soi.

121

122 L : Qu'entends tu par présence ? Sur scène et dans la vie.

123 A : (*Toux*) C'est une question difficile, car je pense que présence... dernièrement, tout  
124 ce déséquilibre psychologique que j'ai décrits c'est un manque de présence, je me sens ...  
125 bien des fois... c'est difficile à expliquer, la présence... être présent... quand je suis  
126 présent devant des personnes c'est le moment où je suis le moins présent à moi-même.  
127 Quand je suis présent à la foule autour de moi c'est quand je sens le moins de rapport à  
128 moi-même.

129

130 L. : Donc ce que tu me dis c'est : la présence c'est être en rapport avec toi-même ?

131 A : Oui et dernièrement je n'arrive pas à trouver cette relation, c'est un peu plus  
132 difficile.

133

134 L : Merci je n'utiliserai ce matériel qu'avec ton autorisation et ton nom ne sera pas  
135 mentionné.

136 A. Vous êtes autorisée.

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151 **Entretien post immédiateté** : (Réalisé le 17 Avril 2009, après 11 séances de  
152 thérapie manuelle, le long d'une année.)

153

154

155 L : Comme la dernière fois, je vais te poser une série de questions, tu peux répondre  
156 librement, et non seulement oui ou non. Tu peux raconter tes expériences, ce que tu as  
157 trouvé, senti... Évidemment tout ce que tu me diras est confidentiel, ton nom ne sera  
158 jamais mentionné. Ton expérience particulière est différente de celle d'une autre  
159 personne ou de la mienne. Je vais interroger ce que tu as senti sur cette période de  
160 temps, au contact de la SPP, de ce qui a changé et ce qui n'a pas changé.

161

162

163

164 **L : Quels changements observes-tu dans toi après le traitement? Par exemple au**  
165 **niveau physique ?**

166 A : Une décontraction musculaire... un plus grand contact avec mon corps, le fait de  
167 reconnaître consciemment le mouvement interne que l'on rencontre avec la  
168 fasciathérapie. Parfois, quand je me souviens de ce mouvement, je commence à poser  
169 ma propre main sur mon corps et à penser au mouvement, et cela m'apporte un certain  
170 soulagement.

171

172 L : Ce que tu dis, c'est que après les traitements tu essayes de retrouver cette sensation  
173 de mouvement interne ?

174 A : Oui, mais c'est surtout quand je suis bien, quand je passe des phases où je suis  
175 angoissé et un peu perdu, je ne ... c'est cette vieille histoire, on est dans le noir, et on ne  
176 sait pas comment allumer la lumière, et on ne sait pas si on veut allumer la lumière ou  
177 rester perturbé... Mais quand je suis plus tranquille, surtout les jours qui suivent les  
178 traitements, je garde le registre de cette vague dans mon corps.

179

180 L : Donc peux-tu me décrire ce que tu sens, cette vague dans le corps ?

181 A : Un mouvement involontaire qui va ...comme toute action elle a une réaction... il  
182 va d'un côté, puis revient d'un autre côté, selon que je fixe mon attention dessus... ou  
183 même ma respiration le porte dans une autre direction... involontairement. Souvent je  
184 n'arrive pas à suivre une trajectoire que j'ai dessiné dans mon esprit, quand je veux  
185 dessiner une trajectoire, il bloque, ou il va dans une autre direction... Le long de cette  
186 année, cela m'a donné une conscience plus grande de mon corps, j'ai commencé à  
187 sentir mon corps comme un tout.

188

189 L : Est-ce que tu veux dire par là que tu sens une globalité dans ton corps, lorsque tu  
190 parles de ton corps comme un « tout » ?

191 A : Oui, mais dans les sensations physiques, un petit peu dans l'émotionnel aussi... Le  
192 corps comme une totalité... L'effet le plus grand c'est cette décontraction physique qui  
193 aide aussi dans la question de ... je remarque que...même dans cette phase que j'ai  
194 traversée, un peu turbulente... ces derniers mois... (*Soupir*)...je cherchais quelque  
195 chose qui me donnerait un peu plus de tranquillité, de sérénité, au niveau physique mais  
196 aussi dans mes anxiétés... je pense que ça aide beaucoup.

197

198 L : Donc tu parles au niveau des états et des émotions ? Comment pourrais-tu les  
199 décrire, en partant de ce que tu sens en ce moment ?

200 A : (*Rires*) Après un traitement comme celui d'aujourd'hui, où je suis dans un jour  
201 normal, différent de la fois précédente, où j'étais en stress... je sens une tranquillité  
202 physique et psychologique, je me sens équilibré, je sens mon corps léger, la respiration  
203 va mieux, je ne sens aucune tension, aucune. Je sens un contact ...à la fin du traitement  
204 je sentais que mon corps était unifié par une énergie, j'ai senti le corps d'une seule  
205 pièce. Je ne sentais pas mon corps en plusieurs morceaux, certains moments je le sentais  
206 entier.

207

208 L : Et au niveau des émotions ? Tu m'as déjà parlé de tranquillité, d'équilibre. Pourrais  
209 tu parler d'un état de confiance, ou ce n'est pas ce que tu me dis ?

210 A : Je pense que cet état reflète un certain aspect de confiance...mais avec ma  
211 personnalité, la question de la confiance est toujours liée à des objectifs, de faire  
212 quelque chose... liée au chant... quand je veux faire quelque chose qui doit avoir un bon  
213 résultat... C'est là qu'intervient la question de la confiance...Les traitements ont  
214 beaucoup aidé dans la question de la confiance, je remarque que... aussi avec nos cours,  
215 beaucoup de choses ont changé pendant cette année.

216

217 L : Est-ce que peux parler de cette sensation de confiance à ce moment là précis ? (Je te  
218 pose d'abord des questions sur ce que tu sens à présent, puis j'interrogerai ton  
219 expérience le long de ces mois),

220 A : Ah.

221

222 L : Dans ce moment précis, dans ce traitement –là, as-tu eu des images, des émotions,  
223 des mémoires, liées à cette tranquillité que tu as décrite et au mouvement, et au corps  
224 global comme une seule pièce ?

225 A : Non, parce que j'ai réussi à rester plus connecté avec mon corps... comme dans  
226 d'autres philosophies, dans le yoga on dans la méditation, il faut s'arrêter de penser, et  
227 pendant la fasciathérapie... Avant ... tu me demandais de sentir mon corps et cette  
228 vague, et mon esprit errait beaucoup, souvent dans des directions inintéressantes, les  
229 futilités quotidiennes, ce que je cherchais, mes choses banales. Maintenant non, même  
230 si dans certains instants du traitement j'ai pensé que j'allais m'endormir, non, au  
231 contraire je suis resté très connecté avec moi-même.

232

233 L : Tu as parlé d'un mouvement interne. Cela te provoque –t-il une sensation de  
234 chaleur, ou au contraire de froid, une sensation de profondeur, un sentiment de  
235 présence ou d'existence ou rien de cela ? Quels mots à toi utiliserais- tu pour le décrire ?

236 A : Oui, il provoque une sensation, comme la dernière fois, j'ai beaucoup de sensibilité  
237 à l'énergie. Quand je dis que je sens mon corps entier, je sens comme un courant  
238 d'énergie dans mon corps.

239

240 L : Donc tu parlerais plutôt d'énergie ?

241 A : Oui je sens...quand je suis connecté à cette vague, à ce mouvement, et connecté  
242 vraiment avec moi, je sens comme si je m'enfonçais.

243

244 L : Une sensation de plus de profondeur ?

245 A : C'est ça. Et aussi une variation de température. Un peu plus de chaleur, et aussi  
246 une sensation dans les pieds... comme le passage d'un courant dans les pieds, de  
247 l'énergie.

248

249

250 L : **Peux-tu me décrire à présent (Avril 2009) la relation à ton corps dans ta**  
251 **pratique vocale ?** Je vais te lire plusieurs réponses, tu peux choisir toutes aucune,  
252 quelques unes...

- 253 • le corps doit être entraîné
- 254 • le corps est quelque chose qui me limite
- 255 • il faut contrôler son corps
- 256 • le corps c'est moi
- 257 • le corps est un appui
- 258 • il ne faut pas trop perdre de temps avec son corps

259

260 A : Deux d'abord, comme on a dit un de ces jours... quand je t'ai raconté que j'ai eu  
261 cette prise de conscience et je me suis dit : « ce corps t'appartient ». C'est important  
262 l'équilibre corps, mental, esprit. Le corps m'appartient oui. Le corps doit être entraîné,  
263 de plusieurs façons, avec le sport, ou mentalement ou techniquement pour toutes les  
264 activités. Le corps est quelque chose qui me limite, non, je ne suis pas handicapé !  
265 Contrôler son corps, non, il faut contrôler sa pensée ! Après le corps suit... mais l'un est

266 lié à l'autre, un corps sain, une tête saine. Le corps c'est moi, oui, et, est un appui, c'est  
267 logique, c'est notre outil d'action, de travail. Notre contenant.

268 Perdre du temps avec son corps ? Je pense que cette question est faussée. Il faut perdre  
269 du temps avec son corps, pas trop non plus, le nécessaire, juste, pour avoir une forme  
270 équilibrée.

271

272 **L : En conclusion comment définirais-tu ta relation à ton corps ? je te donne**  
273 **plusieurs hypothèses :**

- 274 • J'ai un corps
- 275 • Je vis mon corps
- 276 • J'habite mon corps
- 277 • Je suis mon corps
- 278 • J'apprends de mon corps

279

280 A : En ce moment... je sais que j'ai un corps... nous sommes... je ne suis pas mon  
281 corps, parce que je suis esprit, et pensée... je suis plus que seulement le corps... Mais la  
282 dernière est intéressante, j'apprends de mon corps, c'est une machine très complexe, et  
283 si il n'est pas bien, c'est que je n'en prends pas assez soin, je le maltraite. Il nous donne  
284 des indications comme un baromètre, il faut s'en occuper. J'habite mon corps, oui, mais  
285 je ne vis pas mon corps, il est déjà vivant, je n'ai pas besoin de rester... il est vivant, il  
286 faut le laisser vivre !... Certaines personnes très narcissiques se préoccupent uniquement  
287 de leur corps, ce n'est pas mon cas, ni le cas d'une personne qui pense d'une façon  
288 équilibrée.

289

290

291 L : Maintenant je ne vais plus t'interroger sur ton expérience d'aujourd'hui, mais plutôt  
292 des effets, des découvertes, des transformations que tu as ou non observés le long de  
293 cette dernière année, en tant que chanteur et en tant que personne aussi. Tu en as déjà  
294 un peu parlé, mais je vais te demander d'être un peu plus spécifique.

295 **Quels changements observes-tu dans ta voix et ton corps, depuis le travail avec la**  
296 **SPP ?**

297 A : Dans le corps, malgré les grandes modifications, ...c'est un peu dans un deuxième  
298 plan... Mais la voix qui est notre expression, mon expression, et que la SPP aide

299 beaucoup... c'est là que je sens le changement le plus visible ...Sans oublier une  
300 augmentation du confort dans mon corps, quand je chante aujourd'hui, et une  
301 perception plus élargie de mon corps...Mais je sens un changement dans la voix  
302 sûrement, le larynx, cette partie du cou, la mâchoire, même le dos... toutes ces régions  
303 qui sont les plus travaillées par le chant, et où j'ai les tensions les plus grandes... où je  
304 me charge... les épaules... je sens une modification très grande. Et la voix, après un  
305 traitement de thérapie manuelle, je sens, surtout la semaine qui suit, un effet fantastique,  
306 comme si tout était remis en place, en enlevant toutes les tensions. Le corps cherche  
307 une centralisation naturelle, donc lorsque je chante dans cet état- là... Comme tu l'as  
308 dit une fois, l'enfant chante naturellement, nous apprenons à respirer naturellement, et  
309 la fasciathérapie nous remet dans cet état là, je sens ma respiration beaucoup plus  
310 naturelle, basse, je sens tous les pièces qui reviennent à leur état primitif,naturel, et je  
311 retrouve beaucoup plus facilement mes instincts quand je chante, je ne pense plus  
312 tellement à la technique ... Je sors d'une rigidité, mon chant devient beaucoup plus  
313 fluide, ainsi que mon expression, c'est une libération de la voix... la clarté de la voix,  
314 parce que le corps est bien, l'esprit est bien, c'est excellent.

315

316

317 L : Quelles zones de ton corps as-tu découvert, de façon sensorielle ? Tu m'as parlé du  
318 larynx, de la mâchoire ...

319 A : Ici derrière (*pointe vers la zone lombaire*), le plancher pelvien, le diaphragme... il  
320 était très rigide. Aujourd'hui, quand je pose mon attention sur le diaphragme, souvent  
321 à la maison quand je travaille ma respiration, je le sens beaucoup plus libre. Et aussi  
322 cette région dans le centre de mon dos, là où j'avais des douleurs (*pointe vers les piliers  
323 du diaphragme*). Ah, et autre chose très importante que je ressens, c'est quand je  
324 cherche la voix de tête, *la hauteur*<sup>32</sup>, c'est de plus en plus ample. Souvent tout seul à la  
325 maison, quand je suis couché, et j'essaye de faire (*son de soulever le palais*), quand je  
326 fais ça je le sens beaucoup mieux... et avant je n'avais pas cette perception, même si je  
327 travaillais la *hauteur*... la partie à l'arrière de la gorge, dans la nuque, le cou...

328

329 L : Tu as parlé d'une facilitation de l'acte vocal, et de nouvelles sensations physiques...

---

<sup>32</sup> Hauteur: terme technique signifiant que le palais et les élévateurs du larynx sont activés, pour permettre un son qu'on appelle la voix de tête.

330 A : Et une nouvelle flexibilité également, qui m'aide... Mais je parle ici de la  
331 flexibilité de ce qui est lié au chant, parce que mon corps est très ... à cause de la  
332 natation et du gymnase, j'ai très peu de flexibilité musculaire...même si maintenant,  
333 mes muscles, ils sont moins rigides, plus libres, tout en restant toniques.

334 L : Est-ce que tu veux dire qu'ils sont moins hypertoniques ?

335 A : C'est ça, ils ont plus d'élasticité, avant j'avais des tensions plus grandes, cela  
336 devient beaucoup plus libre.

337

338 L : Tu m'as parlé de modifications au niveau des tensions et des postures... et tu as  
339 aussi parlé de différences dans la perception de ton corps. Remarques- tu une  
340 différence au niveau de tes capacités d'écoute ?

341 A : L'écoute auditive ?

342

343 L : Oui l'écoute de ta propre voix, ta relation auditive avec ta voix.

344 A : (*Pause*) Je sens ma voix plus claire...mais... c'est encore ce qui me laisse confus  
345 ces derniers mois... tu te souviens cet appui que je faisais, je fermais là, (*couvre*  
346 *l'oreille de sa main*)... Il y a eu un moment où j'avais souvent recours à cet artifice  
347 pour m'écouter, et ce n'est pas bon... et je me perdais sans cette référence... avec cette  
348 référence je pouvais savoir que ma voix était haute et claire... c'est ce que je cherche...

349

350 L : Donc tu veux dire que l'écoute de ta propre voix est encore confuse ?

351 A : Oui non seulement de la voix, mais du son... j'écoute très peu... mais aussi parce  
352 que j'ai... le son me blesse les oreilles un peu... je pense que j'ai les oreilles un peu  
353 sensibles dans le sens de ... même de la musique, je ne suis pas capable de l'écouter si  
354 le volume est très haut ... je ne sais pas...

355

356 L : Au niveau de ta fatigue, de ton endurance, lorsque tu travailles, remarques-tu une  
357 différence, ou aucune, ou cela n'a jamais été un problème ?

358 A : La fatigue lorsque je chante ?... j'ai beaucoup plus de ...comment dit-on... j'ai  
359 plus d'efficacité, avec la voix, dans le temps... que je n'avais pas avant... la résistance à  
360 l'effort était bien plus petite. Par contre si je chante d'une façon qui n'est pas correcte,  
361 c'est logique, le corps résiste moins... mais quand je suis tendu, je n'arrive plus à  
362 chanter. Quand je suis bien... après les traitements, je remarque cette différence, je  
363 deviens beaucoup plus agile, le corps est plus en forme pour chanter.

364

365 L : Remarques- tu des différences au niveau de la santé, des douleurs, des problèmes ?  
366 Je me souviens que souvent tu me racontais que tu te réveillais au milieu de la nuit avec  
367 des douleurs dans ton thorax dans la zone du diaphragme ?

368 A : Ça je ne l'ai plus depuis des mois. Et même des tensions musculaires... avant je  
369 prenais souvent des antalgiques, des médicaments pour la douleur, aujourd'hui, même  
370 quand j'ai des douleurs... elles sont plus faibles. Je ne prends plus de...sauf quand j'ai  
371 des migraines, qui ont des causes liées au foie ou à l'estomac...Mais les douleurs  
372 musculaires de tension, elle sont bien moindres qu'avant... Ça, j'en ai la certitude,  
373 parce que toute ma vie j'ai eu des douleurs musculaires liées á la tension nerveuse...  
374 Ma vie ... je cours d'un côté à l'autre toute la journée, je m'occupe de mille choses à la  
375 fois... et souvent je devrais être plus concentré sur... mais c'est une question de survie.  
376

377 L : **Quels changements observes-tu au niveau de la performance et de la gestion**  
378 **de la profession?** Tu as déjà parlé, si je me souviens bien, d'une façon de chanter plus  
379 instinctive et plus expressive, je crois que c'est les mots que tu as utilisés.

380 A : Oui, parce que généralement... quand mon chant ne coule pas c'est pour deux  
381 raisons : soit trop de tension, c'est trop serré ou même douloureux, soit une attention  
382 au mauvais endroit. Je deviens comme un policier de moi-même. Ou alors un troisième  
383 facteur, ma grande erreur psychologique lorsque je chante, si je fais une faute... même  
384 le professeur M. me disait l'autre jour que j'ai un problème, quand je me trompe, je  
385 recommence du début. Je suis très... comme je sais que dans la musique, je ne peux pas  
386 faire cela quand je chante devant le public, alors je me martyrise, je me critique... Je  
387 n'arrive pas... je n'arrivais pas, mais à présent j'y arrive ... à suivre, à continuer, à  
388 penser mieux, à faire mieux... Je sens cette déception... parce qu'avant je pensais  
389 beaucoup à la technique... mais quand je fais de la fasciathérapie et je vais chanter,  
390 c'est comme si je lâchais ces tensions, de ces façons de... et je chante, j'ouvre la  
391 bouche et c'est comme j'ai dit, mon corps... tout est à sa place. Et ta dernière question  
392 sur l'écoute, quand je n'écoute pas correctement, je recherche des sensations dans mon  
393 corps, et c'est ce qui me complique la vie, je recherche ces sensations, et j'essaye de  
394 résoudre les problèmes avec la technique, cela me confond complètement.

395

396 L : Tu veux dire que tu essayes de contrôler ?

397 A : C'est ça, j'essaye de contrôler. Après un traitement, je ne contrôle plus, je me  
398 sens dans un état où le corps fonctionne tout seul. Le corps sait ce qu'il doit faire. Il sait  
399 où me porter, j'émetts la voix à partir de l'émotion, cela me met plus en contact, je  
400 trouve mon émotion.

401

402 L : Ce que tu me décris-là, est-ce que tu me parles d'un état de confiance ?

403 A : Non...Oui... cela augmente aussi ma confiance, mais quand je chante et je sens  
404 l'émotion, je sens aussi le plaisir de chanter, et c'était très rare de sentir le plaisir de  
405 chanter, la joie... Mais même dans les exercices, dans le cours, lorsque je sens que le  
406 corps vibre, que le corps communique, je me sens très heureux. Cela me donne un...  
407 plaisir, chaque fois plus.

408

409 L : Tu as aussi parlé d'une attention fausse. Je voudrais te poser une question sur les  
410 modifications au niveau de l'attention. Si j'ai bien compris, tu as parlé d'un état  
411 d'attention où tu étais plutôt attentif aux erreurs. Comment peux tu décrire les  
412 changements dans ce processus ? Ton attention est-elle différente, de quelle façon ?

413 A : À travers cet apprentissage, je me suis beaucoup amélioré dans ce sens-là... parce  
414 que... chaque phrase, chaque note... c'est un nouveau début. Ce que j'ai chanté avant,  
415 c'est passé, je suis plus conscient de cela aujourd'hui, et si je n'ai pas bien chanté,  
416 j'arrive à mieux le supporter, avant si je manquais une phrase, je me bloquais de plus en  
417 plus et cela devenait pire... et maintenant si ce n'est pas bon, tant pis, qu'est ce que je  
418 peux faire ? J'ai appris ça avec toi... non pas d'une façon trop relâchée ou banale,  
419 chanter n'importe comment, ce n'est pas ça ... Parce que je suis très critique. Un  
420 exemple, quand j'ai chanté en public la semaine dernière, et j'ai chanté selon moi, avec  
421 une certaine difficulté... mais le public il a adoré... Donc cela m'a fait analyser que  
422 souvent, on se trompe, nous pensons que ...Notre souffrance sur scène... parce que  
423 nous avons des connaissances techniques, nous savons ce qu'il faudrait faire, sur  
424 plusieurs aspects, c'est difficile, nous travaillons tellement pour y arriver ... Mais le  
425 résultat, il est pour ceux qui nous écoutent, il n'est pas pour nous. Alors j'ai appris à  
426 confier, sans attendre seulement les compliments du public, à écouter simplement ce  
427 que les personnes ont à me dire. En général, dans une présentation, quand je chante  
428 quelque chose qui émeut les gens, elles me le disent, elles le disent souvent d'une façon  
429 subtile, on le voit dans le regard des gens, dans leur sourire, je le sens. Et quand nous  
430 savons que cela n'a pas été brillant ou aussi bien que nous voulions, nous savons qu'on

431 va avoir une réponse naturelle, les gens ne disent ni du mal ni du bien, ce n'est pas  
432 toujours nécessaire que quelqu'un vienne nous applaudir quand nous savons que nous  
433 n'avons pas bien chanté. Mais je suis peut-être loin de ta question ?

434

435 L : Non, tu peux parler librement. J'ai toutes ces questions qui sont dans un ordre  
436 seulement dans le guide d'entretien, mais ce qui m'intéresse c'est d'écouter ton  
437 expérience. Donc nous parlions des modifications au niveau de l'attention et de la  
438 confiance. Tu peux décrire d'autres modifications ?

439 A : Je voudrais aussi partager quelque chose d'autre, comme je suis très... on disait,  
440 moi je ne sais pas, j'ai été un enfant très hyperactif, aujourd'hui je suis assez anxieux...  
441 même si je pense que l'anxiété s'est beaucoup améliorée. J'en suis sûr, je me sens  
442 plus.....certains jours, où je me sens bien, heureux, et surtout quand ma voix va bien,  
443 j'ai des moments où... comme tu me l'as dit un jour qu'il fallait apprendre à séparer les  
444 choses... être en cours pour en profiter, au lieu d'être en cours en train de penser à ce  
445 qui me préoccupe. Je vais vivre : si je suis en train de faire quelque chose ici, il faut que  
446 je profite de cet instant.

447

448 L : Est-ce que tu me dis que tu es en train d'apprendre à vivre dans l'instant présent ?

449 A : C'est ça, c'est une question d'attention, c'est assez facile pour moi de me  
450 disperser, et je pense que ça aussi ça change, ça va mieux.

451

452 L : Tu as déjà parlé de la résistance au stress ou aux difficultés émotionnelles. Face à ce  
453 que te disent les autres, les chefs, les pianistes, les metteurs en scène, comment te sens –  
454 tu ?

455 A : Je m'en fiche un peu, même si tout va mal, de côté- là non...Parce que...ce que  
456 les autres disent, ce que les autres pensent ne m'intéresse pas. Ce qui m'intéresse, c'est  
457 ce que je pense, ce que je dis, ce que je suis, le potentiel que j'ai. Si je ne fais pas ce  
458 que je peux faire, si à présent je ne démontre pas le maximum de mon talent, c'est parce  
459 que ce n'est pas le moment encore, mais j'y travaille. C'est comme la vérité, on ne peut  
460 pas la cacher, elle finit par apparaître.

461

462 L : Peux-tu parler de modifications au niveau des processus d'apprentissage ?

463 A : ...

464

465 L : La façon dont tu apprends les choses, l'apprentissage vocal, mais aussi musical,  
466 d'une œuvre, ou l'apprentissage au niveau du style avec un pianiste ; remarques-tu des  
467 différences ?

468 A : J'ai encore beaucoup de difficultés là- dessus. Comment apprendre ? J'ai  
469 beaucoup de difficultés. Mais là aussi, je crois que ça s'améliore, cette dernière année  
470 surtout avec ce qu'on fait ici, je commence à faire attention à la façon dont je  
471 travaille...donc...

472

473 **L : Une autre question : que veut dire pour toi authenticité ? Dans le chant, dans la**  
474 **vie ?**

475 A : Authenticité, c'est être unique. C'est être moi, et non pas une autre personne que  
476 je ne suis pas. Être authentique, c'est être vrai avec moi-même et... ce que je viens de  
477 dire, me respecter, ce que je suis, me valoriser. C'est ce que je cherche. Nous sommes  
478 ici en travail, c'est une thérapie. C'est pour mon bien et je cherche ça, cette  
479 authenticité...une valorisation physique, mentale, spirituelle, être transparent, une  
480 personne claire et vraie. Une personne authentique, un homme authentique, c'est un  
481 homme bon, et je pense que cette authenticité, les gens ne la recherchent pas assez.

482

483 L : Et dans le chant ?

484 A : Dans le chant, c'est la même chose, malgré mes insécurités, ma peur, j'avance, je  
485 cherche, je suis en chemin, et je dois accepter ce que je suis... sinon... Je ne dois rien  
486 créer, je ne suis pas un personnage, je suis A, même si je vis des personnages dans  
487 l'opéra. Mais si je n'ai pas cette authenticité à moi, c'est mon identité... qui est encore  
488 nébuleuse, un peu...

489

490 **L : Et qu'entends tu par présence ?**

491 A : La présence... c'est un contact immédiat...dans le temps, et je crois que ...une ...

492

493 L : Tu as dit un contact immédiat, dans le temps, à quoi ?

494 A : Je cherche... C'est être en contact, un état de contact, de disponibilité... une  
495 présence physique... c'est un état d'esprit, peut-être. Quand nous sommes présents,  
496 nous sommes ici, ...sans laisser l'attention errer, et aussi dans le moment présent.

497

498 L : Est-ce que tu dis, être dans le présent ?

499 A : Cette présence que l'on ressent avec le traitement de fasciathérapie, c'est aussi une  
500 présence intérieure, ce qui n'est pas une présence à côté du corps, elle est connectée ,  
501 objective, mais physique .

502

503 L : Tu parles d'une présence à toi-même ?

504 A : Oui c'est ça.

505

506 L : Danis Bois appelle Le Sensible cet état que tu ressens pendant un traitement de  
507 thérapie manuelle, cette sensation de présence interne que tu viens de décrire. En tant  
508 que chanteur, quelle différence fais-tu entre le travail du chant à partir du Sensible ou à  
509 partir de l'émotion ?

510 A : C'est compliqué mais...à mon avis, tant que le chanteur ne travaille pas son corps  
511 et son esprit dans le sentir, dans les sensations, dans la sensibilité, ça ne sert à rien de  
512 vouloir faire l'émotion... un personnage gai ou triste...dans le chant, cela ne devient pas  
513 du vécu. Je vois ça comme dans l'air de Caruso qui dit : avec un peu de truquage ou un  
514 changement de mimique, on peut se transformer en quelqu'un d'autre. Mais si il n'a  
515 pas cette sensibilité, le chanteur n'arrivera jamais à communiquer cette émotion. C'est  
516 cette sensibilité, ce contact, ce «connais-toi toi-même», que l'on apprend avec  
517 l'expérience de la fasciathérapie, cette recherche de soi intérieurement...sinon l'émotion  
518 ne passe pas. L'émotion est disponible seulement après cette sensation... parce que  
519 cette sensation, c'est beaucoup plus difficile de la commander. L'émotion, tout le  
520 monde est émotif, si on a une mauvaise nouvelle, si on gagne l'euro millions, l'émotion  
521 elle est variable, selon les personnes. La *Sensation Travaillée* est une question plus  
522 intérieure et physique, c'est comme une philosophie, cette *Sensation* c'est vouloir être  
523 meilleur. Le côté de l'émotion artistique dans la construction d'un personnage cela n'a  
524 rien à voir avec la *Sensation*, parce que , je pense, que pour être un grand acteur, comme  
525 F. M., c'est une femme qui est pure simplicité. L'émotion est tellement équilibrée. Ce  
526 qu'elle a surtout c'est cette *Sensation*, ce *Sentiment*, elle est *Sensible*. C'est ce qui nous  
527 aide dans l'art, dans le chant, l'artiste, je pense que c'est surtout ça.

528

529 **L : Lorsque les gens viennent te voir, quels nouveaux témoignages as-tu reçu sur**  
530 **ta voix ? Ils parlent surtout des changements au niveau vocal, musical, au niveau**  
531 **de la présence ?**

532 A : Ils parlent surtout de la voix, surtout les gens qui me connaissent et connaissent  
533 mon chant ...ce travail sur les tensions, ils disent que la voix est beaucoup plus libre, la  
534 voix est beaucoup plus ronde, plus claire, c'est aussi toute la technique que nous  
535 faisons, elle a plus de brillance, la facilité dans l'acte de chanter est beaucoup plus  
536 grande, et ... que j'arrive à mieux faire passer l'émotion.

537

538 **L : Comment perçois-tu tes potentialités en tant que chanteur ?**

539 A : Je peux être sincère ? Tu vas dire que je suis très ... un fou rêveur...

540

541 L : C'est complètement confidentiel ce que tu dis ici.

542 A : C'est difficile, dans l'état où je suis, tu me connais déjà, depuis le temps que nous  
543 travaillons... J'ai une difficulté à m'exposer au public, depuis que je suis petit, quand  
544 j'allais me présenter, dans les fêtes de famille, je sentais une tension très grande, une  
545 responsabilité, je devais faire le mieux possible, et être le meilleur ... de la part les  
546 personnes... Parce que depuis que je suis gosse, j'ai une aptitude à chanter et à danser,  
547 seulement j'ai bloqué... maintenant je suis... J'ai encore beaucoup de difficultés pour  
548 deux raisons : quand j'ai commencé le chant lyrique, un professeur m'a dit, je n'ai  
549 jamais oublié : avec la voix que tu as ( :::::) je crois que tu as une voix très bonne et très  
550 spéciale (::::::) Moi je l'ai cru, c'est difficile de parler de ma potentialité, de ce que je  
551 pense de moi parce que, je suis fatigué d'entendre les autres... ( ::::::) Et toute ma vie  
552 d'étudiant je l'ai vécue sans avoir à payer, toujours j'ai gagné des bourses, des cours  
553 particuliers sans payer parce que les professeurs étaient tellement intéressés à ce que je  
554 chante, les personnes croyaient à mon potentiel, à ma voix, à mon niveau  
555 international...Alors ...chaque fois que ... ce que je pense de ma voix...j'ai une estime  
556 de moi qui est basse et je n'a pas beaucoup de confiance. Mais je ne suis pas toujours en  
557 train de montrer aux autres ce dont je suis capable en tant que chanteur, que je suis le  
558 meilleur, je n'aime pas ça, ... Mais je suis fatigué de savoir que j'ai une voix comme ci  
559 et une voix comme ça. Je veux trouver ... je veux... ce que je t'ai dit, quand je suis  
560 arrivé pour travailler avec toi, je veux apprendre la musique, être plus musical, je veux  
561 avoir de la technique, je veux chanter *piano*, je veux découvrir des sensations, je veux  
562 découvrir le plaisir de chanter. Jusqu'alors, tellement les gens me parlaient de... mais  
563 aussi des gens qui ne comprennent pas... mais ce n'est pas bon... mais je vois les  
564 professeurs qui m'entendent, ils adorent ma voix, ils m'invitent à des Master classes...  
565 c'est étrange...Mais moi je me sens comme un handicapé, comme un boiteux, parce

566 que je n'arrive pas encore à chanter avec confiance. Je sais que je n'arrive pas encore à  
567 bien chanter, je ne sais pas si c'est psychologique, si j'ai des problèmes... Donc, c'est  
568 ce que les personnes attendent de moi qui me bloque... même si je me fiche de ce que  
569 les personnes pensent quand je ne chante pas bien ... Au fond c'est une guerre  
570 intérieure, ( ::::::::::)), les autres disent que j'ai une voix spéciale mais moi je ne pense  
571 pas que j'ai une voix spéciale.

572

573 L : On parle ici de tes potentialités. Ce que j'ai entendu, c'est que tu sens que ta  
574 potentialité n'est pas encore là, que ton matériel est bon mais qu'il te manque encore de  
575 la confiance, de la technique, de l'aise. C'est ça ?

576 A : Oui, mais je suis en chemin, doucement, j'ai 8 années de chant mais ... je sais  
577 que d'autres vont beaucoup plus vite, ils ont déjà des agents, et ils chantent ci et ça ...  
578 Moi, devant les gens qui m'aident, ma famille etc., je me mets beaucoup de pression, je  
579 travaille pour correspondre à ce que les gens ont investi en moi. C'est un poids, un très  
580 grand poids. Toutes mes potentialités deviennent un poids. Mais je suis en  
581 chemin...comme la tortue qui va doucement, mais sûrement... je connais mes  
582 difficultés, je sais que j'ai besoin de plus de subtilité, de musicalité, de culture, mais j'y  
583 vais doucement... même dans l'apprentissage, j'ai encore des difficultés, mais en même  
584 temps je crois que j'avance. ( :::::::) C'est cette maturation de la vie qui va faire que je  
585 devienne un bon chanteur et une bonne personne, quand je serai capable d'équilibrer  
586 mon esprit et mon corps je ferai un grand bond en avant dans ma musique.

587

588

589 L : Tu viens de passer à ma question suivante : qu'est ce que tu as appris en tant que  
590 personne au contact de la SPP. Si j'ai bien entendu ce que tu as dit, tu penses que quand  
591 la personne grandit, le chanteur grandit aussi ?

592 A : Mon orientation religieuse est ... je crois que tout ce qui arrive n'est pas par  
593 hasard, les personnes qui entrent dans ma vie, ( ::::::)J'ai conscience que je vais dans la  
594 bonne direction,même si souvent j'ai besoin qu'on me fasse comprendre les choses.

595

596 L : Je vais te reposer la question, **qu'as tu appris, en tant que personne à travers ces**  
597 **sessions de somato-psychopédagogie ?** Tu as parlé de ta relation au corps, de ta  
598 relation aux autres, de ton action, de ta qualité de présence. Tu as parlé de ta  
599 confiance... Peux tu me décrire les changements que tu observes, cette fois ci en tant

600 que personne? Tu as parlé spécifiquement en relation à ton chant, maintenant je  
601 voudrais savoir si il y a eu des transformations, ou pas, en tant que personne.

602 A :...

603

604 L : En tant que personne, par exemple la relation à toi, la relation à ton corps ?

605 A :Sûrement , j'en ai déjà parlé au début... ce n'est pas seulement une acceptation,  
606 c'est un résultat physique, de sensation, de vécu, après chaque session, je sens un  
607 confort , un équilibre, tout ce que j'ai déjà décrit. Mais un jour je t'ai dit, c'est comme  
608 quand on prend un bain, une désintoxication, profonde, qui bouge toutes les pièces  
609 intérieures, c'est quelque chose de très sensible, un terme propre à cette thérapie, ce  
610 massage que le mouvement fait, je crois que ce n'est pas que le mouvement, c'est  
611 toujours un échange énergétique qui a toujours lieu quand quelqu'un me touche... je  
612 pense que qu'on lâche plusieurs problèmes physiques, comme un processus de  
613 nettoyage...je me sens plus léger intérieurement.

614

615 L : Remarques tu des modifications dans la relation à autrui ?

616 A : La relation aux autres personnes ?

617

618 Oui...

619 A ...

620

621 L : Dans ta relation à l'action ?

622 A : je sens plus d'efficacité.

623

624 L : Tu as aussi parlé de ta relation à la confiance, tu as décrit un état de bien-être ?

625 A : Oui mais je voudrais préciser, quelque chose : bien sûr...Je sens une grande  
626 modification pendant la première semaine après le traitement de thérapie manuelle, et  
627 pendant la deuxième semaine. C'est comme si je restais deux semaines dans cet état...  
628 après je m'organise dans mon vécu et...

629

630 L : Tu perds cet état ?

631 A : Non, ce n'est pas que je le perde, comme nous avons la mémoire musculaire, nous  
632 avons une mémoire du corps, rien ne se perd, mais les choses se transforment, parce que  
633 tout se transforme. Mais l'effet est latent, ce n'est plus tellement conscient, c'est

634 normal, je pense que c'est normal... c'est comme une... cette thérapie nous aide dans  
635 notre vie, dans notre corps, je pense qu'il faut le faire régulièrement. Avec les stress  
636 qu'on traverse, ça met un moment jusqu'à ce qu'on puisse atteindre un point  
637 d'équilibre...La nervosité, la fatigue, les tensions...C'est comme une machine, il lui  
638 faut une révision, une attention, un soin.

639

640

641 **L : Quels autres vécus (à part la SPP) ont-ils joué un rôle dans cette**  
642 **évolution/transformation ?**

643 A : la classe de yoga, cela m'aiderait si j'y allais régulièrement (*Rires*), quand j'y vais  
644 c'est une sensation très bonne aussi. D'autre part ce qui me guide c'est ma  
645 philosophie : je crois à la vie après la mort et à la réincarnation, et je lisais l'autre jour la  
646 parabole des talents : si Dieu m'a donné une voix qui est un petit peu au dessus de la  
647 moyenne, (même si je ne crois pas que certaines personnes sont au dessus d'autres  
648 personnes), mais je crois que si j'ai reçu ce don... ( :::) je pense que nous sommes les  
649 héritiers de nous-mêmes, je ne pense pas que nous partons chaque fois à zéro. Je pense  
650 que si j'ai cette... si je travaille la musique et j'ai choisi tous ces défis, c'est parce que il  
651 faut compléter ce que je n'ai pas accompli dans une autre vie. Pour essayer de grandir  
652 avec ces défis et faire du bien, non seulement à moi...Le chanteur a une responsabilité  
653 envers le public. C'est une profession comme une autre où il faut faire le mieux  
654 possible, et utiliser nos talents, et devenir des hommes meilleurs.

655

656 **L : Suite au travail de SPP, as-tu eu des réactions moins agréables,**  
657 **des contrecoups physiques et psychiques ?**

658

659 A : En ce moment, je n'ai pas du tout de contrecoups, c'est la onzième session  
660 aujourd'hui et je suis presque vicié à cette sensation, (*Rires*) le corps est... ce  
661 médicament est mauvais (*Rires*) mais il nous fait du bien ! Mais les premières sessions,  
662 oui, comme j'étais assez mal en point, la période après le traitement n'était pas toujours  
663 agréable.

664

665 L : Que veux tu dire ? Peux tu être spécifique ? As-tu eu des douleurs, du mal être ?

666 A : Une énorme somnolence, j'arrivais à la maison mort de sommeil, je ne rappelle pas  
667 vraiment quelles douleurs mais... oui, le corps restait endolori, je n'arrivais plus à

668 chanter, je sentais les organes comme si ils avaient été bougés, travaillés. Au niveau du  
669 diaphragme, par exemple, et ça durait un ou deux jours. A présent je suis dans une autre  
670 phase, je prends le médicament, et son effet... Comme toute bonne thérapie, elle a un  
671 effet...mais je ne sens plus ces contrecoups de douleur ou de ... je pense que je me suis  
672 déjà débarrassé de beaucoup de poids... et je pense qu'à partir de maintenant c'est  
673 seulement cueillir les fruits !

674

675

676 **L : Quelles difficultés n'ont pas été adressées, ou sans succès ?** Tu as parlé par  
677 exemple de ton sentiment d'hyper responsabilité, le poids de l'attente que tu sens sur  
678 toi, et qui te crée des difficultés dans tes présentations face au public. Est une difficulté  
679 **qu'il te faudrait encore travailler ?** Comment dirais-tu cela avec des mots à toi ?

680 A : C'est lié à la ... plus je développe ma technique... si je suis heureux avec ma  
681 voix... ma voix est mon baromètre, c'est mon matériel, quand je ne me sens pas perdu,  
682 alors je me sens plus confiant et donc je sais que j'ai la possibilité d'exercer ma carrière.  
683 Quand ma voix sera... quand je serai préparé techniquement, vocalement pour  
684 auditionner, je serai préparé pour chanter. Et je me sentirai de plus en plus heureux...  
685 quand ce moment arrivera, dans quelque temps, quand je commencerai à faire des petits  
686 rôles...et je pourrai survivre à travers mon chant, cela sera un grand soulagement.

687 Mais je voudrais continuer ce travail de fasciathérapie, j'en ai fait assez peu !

688

689 L : On va continuer. Merci à toi de me répondre et de contribuer à ma recherche.

690

691 Note : Cet entretien a été traduit du portugais, en essayant de rester le plus proche  
692 possible du sens original. Si la tournure des phrases en français apparaît un peu  
693 «lusitanisée», elle peut être expliquée par une tentative de rigueur et de respect de ce  
694 qui a été dit par le sujet. D'autre part des références personnelles dans lesquelles  
695 l'anonymat risquait de disparaître ont été supprimées ( :::::)

696 L'ambiance de l'entretien fut assez légère et animée, Alberto parut avoir un réel  
697 plaisir à parler de son expérience, bien que je pourrais noter une certaine fatigue vers la  
698 fin de l'entretien post-immédiateté.

699

700

Lúcia Lemos, Mai 2009

## ANNEXE 8

### TRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN DE JULIE

---

Entretien fait le 10 mars 2009

Chanteuse professionnelle depuis 10ans.

Sexe Féminin, 39 ans

Rencontre avec la SPP : Nombre de séances de thérapie manuelle : à peu près 40, tout le long de 6 ans.

#### Entretien post immédiateté :

Lucia : La première expérience que j'irai questionner c'est ce que sens tu pendant un traitement manuel de SPP. **Quels changements observes-tu dans toi après un traitement?**

Julie : Je vais parler d'aujourd'hui, parce cela a changé avec le temps. Actuellement je récupère une sensation de bien-être, un calme intérieur très grand, je pense plus clairement, j'ai plus de temps, ou plutôt plus d'espace mental pour penser, un état d'équilibre très bon, très agréable.

L : Que remarques- tu au niveau physique ?

J : Au niveau physique, c'est toujours un soulagement.

L : Cela soulage quoi exactement ?

J :. La fatigue, la douleur, la tension.

L : Que perçois-tu au niveau des émotions ? Tu as déjà décrit des états, un calme intérieur et une pensée plus claire.

J : Au niveau des émotions ? Je vais parler d'aujourd'hui, car il y a eu un temps où cela a été plus perturbateur qu'à présent, au niveau des émotions aussi. En ce moment, parce que je n'ai pas d'espace ni de temps, je trouve une tranquillité, comme un état de contrôle, si je peux le caractériser comme cela. Une sensation de calme.

33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66

L : Est-ce que tu vois des images ?

J : Aujourd'hui je n'ai pas reçu d'images. Les deux derniers traitements j'ai vu des couleurs, du bleu et de l'orange, je me souviens aussi des moments, il y a longtemps où j'ai vu du noir. Plus que ça, non.

L : Au niveau des remémorations ?

J : Si j'ai des mémoires qui remontent ?

L : Oui

J : Que je sois consciente, non. Comme il y a beaucoup de pensées, parfois il faut me contrôler, ne pas fuir dans mes pensées, quand je suis très fatiguée, je sens que j'ai la tendance à penser et fuir le traitement, une fuite vraiment. Mais des mémoires, non,.. Que ce soit conscient, que je me rappelle maintenant : une mémoire m'est venue, non, il se peut qu'elle apparaisse après. Jamais... je n'ai pas prêté attention...

L : Cela n'a pas été marquant ?

J : Non

L : Est-ce que tu sens en toi la présence d'un mouvement ?

J : Oui. Je le sens aussi très souvent quand je travaille seule en mouvement, par exemple l'exercice de la chaise, que tout se meut , cette sensation comme si j'étais presque en train de flotter.

L : De la chaleur ?

J : non, je sens souvent du froid

L : Pourrais- tu parler d'une sensation de profondeur ?

J : Oui, une fois que je me lâche, parce que des fois j'arrive si accélérée, que jusqu'au moment où j'arrête ma tête, je ne sens rien, mais en général, oui, beaucoup de profondeur.

L : Pourrais- tu parler d'une globalité dans ton corps?

J : Oui je sens mon corps de façon globale, unifié.

67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98

L : Est-ce que pourrais parler d'une présence ?

J : Cela je l'ai appris. La présence, je l'ai développée le long de ces années de thérapie, j'ai senti que c'est quelque chose que j'ai développé.

L : Un sentiment d'existence ? Qu'est ce que ce mot veut dire pour toi ?

J : C'est très bon. Je sens que des bonnes choses. De l'amour. Un bien-être. Être.

**L : Peux-tu me décrire la relation à ton corps, en tant que chanteuse, dans ta pratique vocale ?** Je vais te lire d'abord plusieurs hypothèses de réponses, tu peux les choisir toutes, ou aucune.

- le corps doit être entraîné
- le corps est quelque chose qui me limite
- il faut contrôler son corps
- le corps c'est moi
- le corps est un appui
- il ne faut pas trop perdre de temps avec son corps

J : Le corps doit être entraîné, oui. Pour moi, oui. Le corps ne me limite pas, j'ai un corps qui est bon, généreux, il ne me limite pas. Contrôler son corps, non, je dois contrôler ma tête, mon corps non. Le corps c'est moi, oui. Et aussi un appui. Et le dernier, non, il faut perdre tout le temps avec son corps.

**L : En conclusion comment définirais-tu ta relation à ton corps ?**

- J'ai un corps
- Je vis mon corps
- J'habite mon corps
- Je suis mon corps
- J'apprends de mon corps

J : Moi je dirais : j'habite mon corps

99 L : Maintenant je vais t'interroger sur les effets, découvertes, transformations au  
100 niveau de la profession, après l'expérience de la SPP. **Quels changements**  
101  **observes-tu dans ta voix et ton corps ?**

102 J: Surtout le soulagement au niveau des tensions, des prisons.

103

104 L : Quelles zones de ton corps as-tu découvert ?

105 J : Les hanches, les jambes, et la zone du cœur vers le haut.

106

107 L : Quelles modifications vocales as tu découvertes ? Peux-tu les décrire ?

108 J : L'augmentation de l'étendue vocale, ça c'est vrai. Et la capacité à travailler  
109 seule, je crois surtout, plus qu'une modification dans la voix même, j'ai remarqué un  
110 changement dans la capacité mentale de gérer la voix, ce que je n'avais pas. J'étais si  
111 confuse et si nerveuse, j'avais peur même de chauffer la voix, je devenais tendue,  
112 paniquée. La clarté mentale a accompagné le soulagement physique... la clarté  
113 mentale pour chanter mais aussi pour faire d'autres choses. L'écoute aussi.

114

115 L : As-tu repéré des changements dans le volume, l'agilité, de la justesse, du  
116 rythme ?

117 J: Le volume et l'agilité oui.

118

119 L : As-tu eu des découvertes pendant le chant, des sensations physiques nouvelles ?

120 J : Encore une fois, c'est lié au soulagement. Une sensation de bien-être qui aide à  
121 bien chanter. Quand je me sens tranquille et heureuse, ma voix sort avec facilité, sans  
122 tensions, sans nervosité, sans avoir peur de moi-même ni des gens, donc cela devient  
123 plus facile.

124

125 L : Donc, si j'entends bien, tu parles aussi d'une modification au niveau de la  
126 confiance, pouvoir chanter sans peur ?

127 J : Oui, c'est très important.

128 L : Tu as déjà parlé des tensions. As-tu senti des changements au niveau de la  
129 posture ?

130 J : La posture, oui, beaucoup de différence. Maintenant avec les enfants je sens que  
131 tous les jours je sors de mon axe... et oui il y a une grande différence depuis que j'ai  
132 commencé ce travail.

133 L : Dans ton expérience de chanteuse, il y a-t-il eu des modifications liées à la  
134 fatigue et endurance ?

135 J : Consciemment liées au travail de la SPP, je ne pense pas qu'il y ait eu des  
136 modifications. Cela n'a jamais été mon problème.

137

138 L : Des modifications au niveau de la santé (allergies, douleurs musculaires,  
139 problèmes gastriques ?

140 J : Non, mes problèmes n'étaient pas liés à ces choses là. Mais je me souviens  
141 d'un traitement qui a complètement aidé une situation de sinusite, une autre fois la  
142 gorge un peu tendue, ou des situations de rhinites...

143

144 **L : Quels changements observes-tu au niveau de la performance et de la**  
145 **gestion de la profession?** Tu as déjà parlé des effets de l'augmentation de la  
146 confiance en toi et la diminution de la peur et de la tension physique. As-tu remarqué  
147 des modifications des niveaux d'attention, sur scène, en cours, dans des répétitions  
148 ou en travail individuel ?

149 J : Au niveau de l'attention, une modification très grande. Je n'arrivais pas à poser  
150 mon attention, pour plusieurs raisons, surtout l'état de peur, je pense que c'est le pire.  
151 Le manque de confiance est autre chose qui empêche la personne de poser son  
152 attention. C'était comme si j'entendais les choses sans les retenir et j'avais une  
153 frousse de ne pas être capable d'absorber les informations, une horreur... et ces  
154 traitements m'ont donnés plus de capacités...

155

156 L : Donc si j'entends bien, tu parles au niveau de l'attention et de la mémoire aussi,  
157 et de la capacité d'assimilation, donc des changements au niveau de l'apprentissage  
158 en général?

159 J : Oui, maintenant je n'ai pas peur, je prends un morceau qu'il faut mémoriser, et je  
160 mémorise, avant j'avais un gros effort à faire, et parce que j'avais un effort à faire,  
161 j'avais peur, je croyais que je n'allais pas être capable de mémoriser, enfin une  
162 chose influence l'autre aussi.

163

164 L : Au niveau de l'aptitude à improviser, par exemple en termes de la mise en scène ?

165 J : Ça, ça a été toujours facile pour moi, presque naturel, là, je ne vois pas beaucoup  
166 de différence.

167 L : La résistance au stress et aux difficultés émotionnelles (trac, pressions, fatigue,  
168 surmenage, critiques, rivalités...) ?

169 J : Je pense que... d'abord dans la gestion du stress. Après les situations de stress,  
170 les traitements sont une récupération presque miraculeuse. La personne arrive  
171 épuisée par son travail, par les répétitions, la voix est fatiguée, et la séance récupère  
172 cette fatigue, redonne de la vie. La gestion des autres difficultés aussi, je pense que  
173 tout a évolué, parce que la personne quand elle est bien avec soi-même elle n'est pas  
174 préoccupée du reste. Elle fait ce qu'elle peut, elle fait le mieux qu'elle peut.

175

176 L : Est-ce que tu veux dire que tu ressens une augmentation du plaisir de chanter ?

177 J: Oui, très, très grande.

178

179

180 L : Maintenant une autre question, **que veut dire pour toi authenticité, dans le**  
181 **chant, dans la vie ?**

182 J : Je ne pense pas que ce soit séparé. Je pense que l'un reflète l'autre, l'authenticité  
183 c'est de réfléchir ce que la personne est, son état émotionnel, je pense que c'est  
184 intrinsèque, que l'un est complètement lié à l'autre.

185

186 **L : Et qu'entends tu par présence ?**

187 J : En parlant grosso modo, je pense que la présence c'est être prête, alerte, pour  
188 faire une connexion, établir un rapport. Avec soi même, le public, l'environnement,  
189 être prêt. Entrer et être prêt, être là. Une capacité à absorber ce qui se passe, à  
190 résoudre ce qui ne va pas, ne pas se laisser dominer par le public, plutôt dominer le  
191 public, dominer la peur, être là, être Là , prêt à passer son témoignage quelles que  
192 soient les circonstances. Je pense que la présence c'est ça. Un état de vigilance.

193

194 L : Danis Bois appelle Sensible cet état que tu ressens pendant un traitement de  
195 thérapie manuelle, cette sensation de présence interne. En tant que chanteur, quelle  
196 différence fais-tu entre le travail du chant à partir du Sensible ou à partir de  
197 l'émotion ?

198

199 J : Quelle est la différence ? La stimulation émotionnelle, elle peut être positive ou  
200 négative, alors que le travail à partir du Sensible apporte plus de plaisir, plus de  
201 tranquillité et de paix.

202

203 L : Dans ton travail, est ce que retrouves des différences ? Même dans ta voix ?

204 J : : Toute la différence. C'est ce qui m'a aidée à aller de l'avant. Je n'aurais  
205 jamais été capable de faire le déclic, je pense qu'on a fait ça ensemble toutes les  
206 deux, peut-être j'aurais pu trouver autre chose, une psychothérapie, je pense que il y  
207 avait des choses à résoudre dans le corps pour pouvoir être bien. C'est une  
208 différence totale, je pense que je n'aurais jamais réussi à sentir le plaisir de chanter  
209 sans cela.

210

211 **Comment perçois-tu tes potentialités en tant que chanteur ?**

212 J: Peux tu expliquer ?

213 L : Quelles sont tes facilités, ton potentiel ?

214 J : J'ai une bonne communication avec le public, j'ai une voix que j'aime, j'ai  
215 appris à résoudre les difficultés et les circonstances, à ne pas être trop préoccupée à  
216 suivre une règle du genre« il faut que ce soit comme ça», non, je vois ce qui se  
217 passe et je m'adapte, c'est important pour le public parce qu'il ne voit pas une  
218 personne qui a peur. J'ai appris à faire avec.

219

220 **L : Le long de ces 5 années, quels nouveaux témoignages as-tu reçu ?**

221 J : À partir d'un certain moment, je me suis vraiment senti appréciée. Par exemple  
222 le public, il témoigne avec beaucoup de tendresse. Peut-être il se sent gratifié par ce  
223 que je suis capable de donner à un niveau plus profond, les gens viennent remercier,  
224 c'est très bon. Les collègues et les professionnels ne sont pas très communicatifs en  
225 général, mais parfois ils disent des choses ...comme la dernière fois : « il y a  
226 beaucoup de chanteurs mais peu chantent comme cela, même les plus connus».

227

228 L : Les témoignages que tu gardes en mémoire, est-ce surtout en relation aux  
229 modifications de la voix, ou au niveau musical ou de la communication ?

230 J: Par rapport à tout.

231

232

233 **L : Maintenant je vais t'interroger non plus sur ta vie professionnelle, mais sur**  
234 **ta vie en général. Qu'as-tu appris au contact de la SPP ? Quelles prises de**  
235 **conscience relèves-tu après des séances de thérapie manuelle ou gestuelle en tant**  
236 **que personne?**

237 J: Le chemin que j'ai trouvé est un chemin de bien-être. Avant c'était autre chose,  
238 tout était difficile, un sacrifice, je vivais dans la peur, et aussi en courant, ... un  
239 chemin de bien-être et de tranquillité : c'est si bon !

240

241 L : Dans la relation à Toi, à ton corps, à tes émotions, que penses-tu avoir appris ?

242 J: C'est encore la même réponse, j'ai eu d'abord une cure physique, j'ai eu la  
243 possibilité de défaire les nœuds qui étaient depuis si longtemps emmêlés. Par  
244 exemple à un moment j'ai découvert que mon intestin était bloqué, le fait d'avoir un  
245 intestin bloqué pendant des années ça provoque un état de nervosité très grand, et je  
246 ne savais pas cela. Et aussi d'autres choses... j'ai supprimé des tensions physiques  
247 accumulées et je pense qu'après ça j'ai commencé à me sentir bien, et puis j'ai  
248 commencé à découvrir une autre façon de regarder la vie. Par exemple, je vais en  
249 parler parce que c'est quelque chose d'important : j'ai compris dans un certain  
250 moment de ma vie que je parlais et que je n'étais pas écoutée. Et je me demandais  
251 pourquoi.

252

253 L : Je pense que tu viens de me répondre à la question suivante, c'est à dire des  
254 changements dans ta relation à l'autre ?

255 J : C'est ça. Autre chose encore, avant je n'avais jamais les réponses, je ne savais  
256 jamais riposter, et je me demandais pourquoi : pourquoi les réponses ne sortent pas ?  
257 Ou bien, pourquoi quand je parle, quand je lève la voix pour parler, les personnes  
258 m'ignorent ? Cela me troublait beaucoup, et avec ces dernières années j'ai acquis un  
259 calme, ou une présence, ou cet état, cet état dont je parlais, de contrôle ou de bien-  
260 être avec moi-même, que j'ai eu besoin de résoudre pour pouvoir résoudre ma  
261 relation à l'autre.

262

263 L : Et face à tes élans d'action ? Dans tes projets, dans ta vie, pas seulement  
264 professionnelle ?

265 J : je ne pense pas que les élans d'action aient changé, j'ai toujours été active. J'ai  
266 toujours essayé de regarder les choses de face et été capable de tenter...Mais ce qui

267 s'est modifié a peut-être été la façon d'agir, la façon de ne plus me punir, ou d'avoir  
268 moins peur... J'ai toujours agi, mais c'était souvent des impulsions de panique, je  
269 souffrais beaucoup de la peur, par exemple des menaces,( :::::)) je sentais vraiment  
270 la peur, puis j'ai commencé à réévaluer les situations, et à sentir que les menaces  
271 étaient vaines, rien au fond ne s'est jamais passé, j'ai commencé à passer outre. La  
272 façon d'agir a changé, oui, mais j'ai toujours agi.

273

274 L : Des changements dans ta qualité de présence ?

275 J: Oui, de la même façon. L'élimination de la peur, de l'état de tension constante,  
276 c'est quelque chose que les personnes comprennent, bien sûr.

277

278 L : Donc, est ce que je pourrais dire que tu parles d'un état de confiance ?

279 J : C'est ça

280

281 L : Tu as déjà parlé de ça dans le travail de la voix, mais je voulais à présent  
282 t'interroger dans ta vie en général : observes-tu des modifications au niveau réflexif,  
283 c'est à dire dans la façon de penser ?

284 J : C'est clair. Ce n'est pas objectif, mais si on est plus calme, plus heureuse et  
285 tranquille, plus profondément tranquille, quand je parle de tranquillité ce n'est pas  
286 seulement l'effet de prendre de la valériane et devenir plus calme, c'est en  
287 profondeur, devenir plus maître de soi, bien sûr la façon de penser devient plus  
288 claire. Et plus ferme.

289

290 L : Ta relation au temps et à l'avenir ?

291 J : Ma relation au temps est en ce moment très difficile, à cause des enfants, c'est  
292 normal mais c'est difficile. Ma relation à l'avenir...je n'ai pas de relation à l'avenir.  
293 L'avenir ça n'existe pas.

294

295 L : Qu'est ce que tu veux dire par ça, l'avenir n'existe pas ?

296 J : je veux dire que l'avenir c'est aujourd'hui. Il se fait aujourd'hui.

297

298

299

300 **Quels autres vécus (à part la SPP) ont joué un rôle dans cette**  
301 **évolution/transformation ?**

302 J : Mon vécu catholique, la prière, la foi, c'est l'ensemble, tout a fonctionné  
303 ensemble. La maternité aussi, bien sûr, mon Dieu oui. L'expérience du pardon, c'est  
304 pour cela que je le lie à l'expérience de la foi, par ce que c'est lié, j'ai appris à  
305 pardonner avec l'église.

306

307 L : Pardonner, c'est pour toi le lâcher du passé ?

308 J : c'est guérir les émotions négatives, les mauvaises impressions, les  
309 ressentiments, la douleur. M'occuper de tout cela a été fondamental.

310

311 **L : Suite au travail de SPP, as-tu eu des périodes de contrecoups physiques ou**  
312 **psychiques ?**

313 J :. Au début, une ou deux fois, je me souviens d'avoir sortie de la thérapie  
314 complètement bousillée, je voulais pleurer...plus qu'une fois, peut-être pendant la  
315 deuxième grossesse... je voulais aller chez moi et pleurer, ça a duré deux jours,  
316 j'étais à plat.

317

318 L : Donc tu parles au niveau émotionnel, et au niveau physique ?

319 J : Je ne suis jamais tombée malade après un traitement.

320

321 L : Te souviens tu de phases de confusion, doutes, des incompréhensions ou des  
322 incohérences ?

323 J : Non que je me souviens non. La voix un peu hors de contrôle, ça oui, pendant  
324 un ou deux jours.

325

326 L : As-tu senti des résistances ?

327 J : Très longtemps oui, dans le corps : la zone des hanches... les zones que j'ai dit  
328 que j'ai découvertes, le bassin, les hanches, les jambes et le cœur. Au début ça ne  
329 bougeait pas, c'était fixe, bloqué. Je ne sais pas si j'ai eu le temps de grandir  
330 émotionnellement et ces zones- là se sont ouvertes, peut-être ça, ces zones là avaient  
331 besoin que je m'occupe d'elles...

332

333

334 **L : Quelles difficultés n'ont pas été adressées, ou sans succès ?**

335 J: Euh comment je vais penser à ça...

336

337 L : Ce que je veux dire c'est par exemple, quelque chose que tu puisses me dire... je  
338 continue avec la même difficulté, que je n'ai pas encore résolue...

339 J : Voyons, oui, peut-être on pourra poser cette question dans quelques années, en  
340 ce moment là, j'ai beaucoup de difficultés par le fait de n'avoir pas de temps pour  
341 moi, de n'avoir pas de temps ni pour m'habiller, donc pour travailler en  
342 mouvement... parfois j'en fais un petit peu, mais après ça ne marche plus,  
343 actuellement ma situation ne me laisse pas la possibilité d'avoir une régularité dans  
344 le travail, donc c'est quelque chose que je ne peux pas mesurer, dans ma pratique  
345 quotidienne. C'est à dire, je ne peux pas dire : chaque fois que je travaille je n'arrive  
346 pas à...en ce moment c'est très difficile de répondre.

347

348 **L : Sur quelles problématiques voudrais-tu travailler à présent, ou à l'avenir ?**

349 J: Si j'avais du temps disons...

350

351 L : Est-ce que je pourrais dire que le manque de temps est ta problématique à  
352 présent ? J'ai cru l'entendre à plusieurs reprises pendant tout l'entretien, c'est un  
353 mot qui est revenu plusieurs fois je crois, ainsi que le mot peur. Le temps et la  
354 peur tu es d'accord ?

355 J : Oui, en effet. Pour te répondre...je voudrais aussi un jour pouvoir donner une  
356 continuité, apprendre plus de mouvements, apprendre les autres séries, trouver des  
357 groupes avec qui faire du mouvement, et même apprendre un peu pour pouvoir  
358 mettre en pratique, non seulement pour moi, mais pour le passer à d'autres personnes  
359 J'ai déjà essayé moi-même de traiter, mais en ce moment c'est trop pour moi, je  
360 mets la main et il y a toujours un des bébés qui pleure... J'aimerais un jour  
361 développer un peu la pratique pour bénéficier les autres aussi.

362

363

364

365

366

367

368 **Entretien préliminaire avant le contact avec la PP :**

369

370

371 **Cet entretien préliminaire n'a pas pu être fait avant les séances.**

372 **Cette chanteuse est en contact avec la SPP depuis 6 ans. J'ai utilisé**

373 **le questionnaire pour l'interroger dans la mémoire de son passé, le**

374 **même jour et à la suite du deuxième entretien.**

375

376 L : Je voudrais te poser des questions sur comment à présent tu vois ton

377 fonctionnement avant ta rencontre avec la SPP. Tu as parlé de certaines difficultés,

378 notamment de la peur. **Quels facteurs qui affectaient ta performance vocale dans**

379 **ta pratique professionnelle ?**

380 J: C'était comme si j'étais en fuite constante, une fuite de moi-même, une fuite des

381 personnes, j'étais dans les situations comme si je devais m'excuser d'être là, et un

382 état d'accélération. Très grand.

383

384 L : Et au niveau de ton chant ? Peux-tu me parler des facteurs qui affectaient ta

385 performance vocale dans ta pratique professionnelle ?

386 J: La fatigue physique et les problèmes de santé non, mais le stress et la tension

387 émotionnelle, oui.

388

389 L. La fatigue psychologique, c'est à dire, les niveaux d'attention, de disponibilité,

390 problèmes de mémoire... ?

391 J : Oui, beaucoup.

392

393 L : Et tu as beaucoup parlé du manque de confiance. Au niveau de la compétitivité

394 entre collègues, pression des chefs, metteurs en scène ?

395 J : Non je ne pense pas...mais d'un autre côté oui...ce que je retiens c'est : il y avait

396 une certaine... encore c'est le mot peur. Je ne sais pas c'est le mot correct, mais un

397 sentiment d'infériorité. Mais à présent je ne me occupe plus de ça. Le regard des

398 autres, les opinions, ces gens là sont là et me regardent d'une façon menaçante, cela

399 me rendait triste... maintenant c'est différent vraiment.

400

401 **L : Quand à ta relation au corps, avant, comment tu la décrirais ?**

402 J : C'était encore, le corps doit être entraîné, mais la différence est dans la façon  
403 dont je l'entraînais. J'ai toujours eu une attitude de discipline, mais c'était une  
404 discipline presque comme une punition. Ce que j'avais à faire, j'en faisais trop. C'est  
405 encore un autre apprentissage auquel malheureusement on n'a pas accès, c'est un  
406 peu désagréable de le dire. C'est triste, dans notre société occidentale et moderne,  
407 peut-être... la gymnastique, c'est quelque chose de dur ... et il faut que ce soit  
408 comme ci... et comme ça... à l'école on ne va pas t'apprendre le yoga ou le  
409 mouvement sensoriel !

410

411 L : Donc je pourrais dire que tu voyais le corps comme quelque chose qu'il faut  
412 contrôler avec sa volonté?

413 J : Oui, c'est ça.

414

415 **L : Avant ce travail de la SPP comment percevais tu tes potentialités ?**

416 J : J'ai toujours eu des facilités d'adaptation, et de force de volonté, une aptitude à  
417 lutter pour tout ce qui me semblait important.

418

419 **L : Quels obstacles semblaient empêcher ton déploiement ?**

420 J: Le corps était l'un des obstacles. Des tensions très limitatrices,  
421 désagréablement limitatrices.

422

423 L : Et, passé ces 6 années, est ce que je peux te demander, (ce n'est peut-être plus  
424 possible de répondre) **ce que voulait dire pour toi authenticité et présence ?**

425 J: Je pense que je n'en avais pas la notion, je pense que c'étaient des mots que je  
426 n'arrivais pas à traduire.

427

428 Merci de ta collaboration à mon travail de recherche.

429 Note : Cet entretien a été traduit du portugais, en essayant de rester le plus proche  
430 possible du sens original. Si la tournure des phrases en français apparaît un peu  
431 «lusitanisée», elle peut être expliquée par une tentative de rigueur et de respect de ce  
432 qui a été dit par le sujet.

433 L'ambiance de l'entretien fut légère et facile, Julie parla avec un plaisir évident de  
434 pouvoir réfléchir à ses processus et de partager son vécu. (Lúcia Lemos, Mars 2009)

435 Témoignage de Julie recueilli en 2003

436 « *Je suis chanteuse et je suis des traitements de fasciathérapie depuis à peu*  
437 *près deux mois. J'ai aussi appris à faire "l'accordage"*<sup>33</sup> *que je pratique*  
438 *presque tous les jours.*

439 *Depuis quelques années j'avais des difficultés vocales non directement liées à*  
440 *l'appareil vocal (stress, difficultés de concentration, tensions diversifiées, et*  
441 *même des difficultés auditives), qui m'ont jusqu'à ici empêchée de dépasser*  
442 *certaines étapes techniques.*

443 *La fasciathérapie a un effet immédiat sur la voix, car lorsque je chante suite*  
444 *à une session, la voix est beaucoup plus libérée et sans les impasses*  
445 *habituelles.*

446 *Je me sens chaque fois mieux, plus calme, plus forte, physiquement et*  
447 *psychologiquement, et je remarque que mon écoute change : avant je*  
448 *n'arrivais pas à entendre ma voix correctement, et en conséquence j'utilisais*  
449 *une force non nécessaire sur l'appareil vocal lorsque j'essayais de reproduire*  
450 *certaines sons.*

451 *Actuellement, cela arrive de moins en moins. Ma perception interne du son*  
452 *de ma voix est autre.*

453 *Je sens que je retrouve mon équilibre et ma joie de vivre. »*

---

<sup>33</sup> Mouvements de base de la thérapie gestuelle.

1  
2  
3 **ANNEXE 9**  
4 **JOURNAL DE BORD**  
5  
6

---

7  
8 CHANGER POUR QUOI FAIRE ?  
9

10 Écrire un mémoire sur soi n'est pas tâche facile. J'ai toujours écrit des pages  
11 de réflexion, mais pour moi-même. Elles n'étaient pas supposées être lues.  
12 J'écris depuis toujours pour essayer de clarifier, ce qui se passe, ce que je  
13 cherche, ce que j'apprends. Depuis le début de mon parcours avec la MDB, j'ai  
14 tenu un journal sans qu'on me le demande. J'ai écrit tous les traitements et leurs  
15 effets et puis ce qui s'en suivait, dans le corps, dans la voix, dans la pensée et au  
16 niveau des émotions. Transcrire tout cela serait un volume interminable, et très  
17 personnel. Quand Danis Bois a demandé un journal du chercheur, je me suis dit :  
18 je l'ai. Et puis ensuite : non je ne peux pas, c'est trop intime. Les doutes ont giclé  
19 de partout. De quel droit peut un professeur s'approprier l'intimité de quelqu'un,  
20 sous couvert de ses propres recherches, même si cela va faire avancer l'élève ?  
21

22 Le thème serait la transformation par le contact du mouvement interne.

23 Peut-on vraiment se transformer ? N'est-ce pas un leurre de toujours vouloir  
24 être celui qu'on ne sera jamais ? Et comment sait-on que la transformation va  
25 dans le bon sens, qu'on ne fait pas marche arrière au lieu d'évoluer ? Quels sont  
26 les critères valables pour savoir que notre parcours est correct ? Plus de  
27 bonheur ? Plus de paix ? Plus de conscience de nos processus ? Une meilleure  
28 adaptation aux circonstances ou au contraire une plus forte capacité à dire non, à  
29 affronter, à lutter pour ce que nous croyons juste, pour nous-mêmes et pour les  
30 autres aussi ? Une force pour entreprendre des routes nouvelles ou pour quitter  
31 celles qui tournent en rond ? Ou tout simplement celle de savoir s'abandonner au  
32 courant, à ce qui est plus fort que nous, la force d'avoir confiance ?  
33

34 Je commence ce mémoire sans réponses. À force de vouloir me transformer je  
35 me suis reniée. Je ne sais pas si la formation expérientielle par le contact du  
36 sensible a été réelle chez moi. Je ne sais pas si je fais des progrès. Je n'aime  
37 pas le mot transformation.

38 Je préfère le mot apprentissage.

39 J'ai toujours tenté d'apprendre le long de ma vie, parfois par les moyens les  
40 plus durs. Cela a été ma priorité : à travers le travail du chant, j'ai toujours  
41 essayé de me maintenir en chemin.  
42

43 Qu'ai-je donc à apprendre de cette situation-ci ?  
44

45 Peut-être la confiance. M'exposer est devenue chose facile. Par le chant j'ai dû  
46 apprendre à montrer ma vulnérabilité, mon intimité, mais aussi à faire face aux  
47 puissants, aux résistances, et à accepter l'éventuel rejet. J'ai appris que la  
48 timidité est une forme d'avarice, que lorsqu'on se protège on ne donne rien... On  
49 ne touche personne et on n'est jamais touché... J'ai appris à être là, sur scène et  
50 à rester dans le moment de chaque note et de chaque respiration, avec la logique  
51 interne de ce qu'on exprime, tout en respectant celle des partenaires et celle du  
52 compositeur, comme dans le mouvement codifié nous suivons la chorégraphie, le  
53 rythme interne et celui du groupe simultanément. J'ai appris à lâcher le contrôle

54 volontaire, et que si parfois cela vient de soi, d'autres jours cela semble  
55 impossible...

56  
57 Mais la confiance ne m'est pas acquise. Au fond de moi je sais que ce n'est  
58 pas évident. J'ose, je m'expose, mais je ne confie pas, c'est presque une forme  
59 de défi, ou d'immolation.

60  
61 Pourtant, au cours de quelques traitements spécifiques ou de quelques  
62 séances de mouvement j'ai touché une tonalité particulière. Elle n'est pas  
63 toujours là, mais si je l'accueille, elle finit par revenir. Elle vient justement d'un  
64 lieu où la sécurité n'est pas une bravade, un lieu d'amour qui n'a besoin de  
65 personne...

66  
67 C'est de cette tonalité que je vais partir pour écrire mon mémoire, de ce lieu de  
68 silence et de chants où la stabilité ne se construit pas, où elle se donne à vivre.

69  
70 Je vais faire confiance en Danis Bois et en lui seul, en espérant que  
71 l'authenticité de mon récit sera reçue, malgré toutes les contradictions qu'il peut  
72 contenir, dans ce lieu d'amour d'où part le mouvement interne.

73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100  
101  
102  
103  
104

LA PRISE DE CONSCIENCE

Juillet 2002 : la rencontre du mouvement interne

J'eus mon premier contact avec le mouvement interne lors d'un week-end de rencontre avec Danis Bois. Tout de suite je sentis ce mouvement étrange sous les mains. Depuis toute petite je posais les mains sur les gens qui avaient mal, et j'étais heureuse quand elles semblaient soulagées. Plus tard, j'explorai un peu diverses méthodes de transmission d'énergie par les mains, mais sans grande satisfaction: j'étais attirée par le toucher et par la possibilité de pouvoir aider, mais souvent je restais fatiguée après l'avoir fait.

Le mouvement interne me parût tout d'abord évident, comme si je l'attendais. Toute la philosophie sous-jacente avait aussi un sens réel pour moi : après des années de recherche sur la voix, j'avais rencontré par diverses méthodes des moments d'émergence de cette intelligence du corps qui se manifeste de façon créative quand la raison et la peur s'écartent. Danis Bois mettait en paroles cohérentes et fondées des expériences que j'avais eues de façon isolée. J'avais beaucoup travaillé mon corps et ma présence à l'aide de plusieurs techniques, mais surtout par l'intermédiaire de Marion Rieber, avec qui j'avais appris une forme très lente de ce qu'elle appelait le Tai-Ji-Quan, en fait quelque chose d'assez proche du mouvement codifié, sans les points d'appui. L'état de paix et d'empathie qui s'installait dans le groupe était le même.

Cette fois-ci, la surprise vint lors du mouvement libre : quand je m'arrêtais de bouger, la sensation de mouvement restait à l'intérieur de moi ! Cela, je ne l'avais jamais senti...

Octobre, Novembre, Décembre 2002 : ouvrir les yeux.

Les deux premiers stages de la post-graduation furent très enthousiasmants. La sensation de mouvement restait parfois avec moi pendant longtemps, après avoir traité ou été traitée ; l'empathie retrouvée ouvrait mon cœur à l'espoir. Cet état d'empathie n'était pas nouveau, cela faisait longtemps que je l'utilisais dans mes cours de chant, mais la sensation de retour était nouvelle : donner Et recevoir en même temps. J'étais ravie d'être de nouveau en chemin, d'apprendre théoriquement et dans mon corps. Pourtant j'avais du mal à me laisser aller complètement, j'avais mal aux dos et aux épaules quand je traitais, j'avais de plus en plus conscience de ce corps qui, malgré tant de travail, continuait à peiner. Dans mon journal de chercheuse, j'écrivais encore sur le corps à la troisième personne :

*« Mon corps tordu et bloqué est par contre vivant dans ses perceptions. »  
(Novembre 2002.)*

Ma santé réagissait de façon un peu chaotique pendant et après chaque stage : crises de lumbago, allergies, malaises pendant certains exercices,

158 nausées, grosses fatigues. J'étais souvent incapable de chanter pendant  
159 quelques jours durant. J'avais conscience qu'un gros travail commençait à  
160 l'intérieur de moi, que le mouvement brisait une sorte de carapace installée  
161 depuis des années, et que, de ce fait, toute une vulnérabilité se révélait.

162 Je commençais à dégager des thèmes : je sentais tout d'un coup combien  
163 j'étais organisée en courbes, en plans différents : la tête dans un plan, le tronc  
164 dans un autre, le bassin et les jambes dans un troisième. Comme si la tête  
165 regardait d'un côté et les jambes avançaient vers un autre : le cœur, lui restait en  
166 retrait, bien protégé par le bras gauche. Le bassin était en rétroversion,  
167 légèrement positionné sur la gauche. Bien sûr, je connaissais ma vieille scoliose,  
168 mais pour la première fois, au lieu de l'attaquer de front, je me pris à la  
169 comprendre. Je compris aussi que je regarde toujours avec l'œil gauche, mais  
170 que j'écoute de l'oreille droite.

171 Que signifiait ce double mode perception du monde ?

172 Qu'est-ce que je percevais réellement ?

173 Comment pouvais-je faire face à la vie si je m'étais organisée en spirale ?

174 Comment pouvais-je occuper ma verticalité, ma place, dans ma famille ou dans  
175 ma profession si je me positionnais en évitement ou de façon partielle ?? Ou en  
176 dehors des situations ? Je n'avais jamais eu la sensation de me cacher, ayant  
177 une personnalité plutôt batailleuse, mais je commençais à comprendre que mon  
178 corps me disait le contraire. Mon travail de performer m'avait plusieurs fois fait  
179 rencontré ma peur. J'en avais analysé les possibles causes, mais je n'avais  
180 jamais repéré mes stratégies : je croyais que je faisais face, mais au fond je me  
181 sentais en dehors, en « outsider », ou je me forçais à foncer. J'entrais facilement  
182 en empathie avec les autres, mais peut-être difficilement avec moi-même, et le  
183 manque d'appui solide au sol témoignait de mon insécurité.

184 De quelle fuite pouvait-il s'agir ? Souvent je m'occupais des autres en premier  
185 lieu pour me faire accepter ; facile quand on est maman et qu'on choisit  
186 d'enseigner depuis l'âge de 27 ans...La fuite vers la pensée théorique, ça, je ne  
187 le faisais plus, le travail de la voix m'ayant forcée à rentrer dans le vécu du corps  
188 et dans l'émotionnel. Mais l'émotionnel ne m'aidait plus, ni l'imagination ; trop  
189 facilement je passais dans le rêve ou dans le cauchemar...

190 Je me rendis compte que tout en pensant faire face, je n'étais pas vraiment là  
191 où j'étais.

192  
193 *«Je perçois mon corps comme un tout ; même s'il est défectueux et*  
194 *déséquilibré, il exprime de façon cohérente le désajustement de quelqu'un qui ne*  
195 *s'implique pas totalement dans les situations et aimerait toujours être là où il n'est*  
196 *pas. Je me rends compte aussi que je ne regarde plus, à force d'écouter. Est-ce*  
197 *que je regarde la vie en face ?*

198 *Est-ce que je ne veux pas voir pour ne pas être vue ?» (Novembre 2003.)*

199  
200 Dès le début de ce travail, ma voix commença à changer. Je récupérai d'abord  
201 des notes aigues, difficiles depuis deux ans, et, de ce fait, un répertoire que  
202 j'avais abandonné parce que je croyais que ma voix vieillissait. Le premier  
203 concert fut pénible, comme si je ne savais plus rien. Pourtant le public était ému  
204 et l'enregistrement confirma que ma voix changeait vraiment.

205 Mais mes certitudes étaient ébranlées : le désapprentissage avait commencé.

206

207

208

209

210

Janvier, Février 2003 : si je ne me cache pas, j'ai peur.

211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263

Le troisième concert après le début de la post-graduation fut une apothéose : je chantais dans une salle assez importante, et le compositeur qui connaissait ma voix me demanda : « Comment on change de voix comme ça ? » J'avais vraiment pris la décision de ne pas me cacher (pourtant, comme je savais l'enseigner aux autres !) et jouais déjà différemment avec l'appui au sol, la position du bassin, ce qui modifiait la position cervicale et de la mâchoire. Une agente me promit de me chercher du travail. J'étais aux anges.

Je continuais à la recherche de la verticalité :

*« Celui qui se refuse à occuper sa hauteur se refuse à s'assumer pleinement dans ce qu'il est, dans ses potentialités. Occuper sa hauteur signifie aussi prendre de la place, ce qui est différent de rechercher une protection, un mentor, d'avoir une nécessité démesurée d'approbation, ou d'être toujours en compétition. Je comprends que je dois travailler mon positionnement dans l'espace et apprendre à me situer. » (Février 2003.)*

Je commençais ainsi à cerner une autre problématique (celle-ci bien connue, mais hélas toujours d'actualité) : la peur de ne pas appartenir ou, au contraire, la peur d'être vue, de briller, de prendre trop de place. Cela faisait longtemps que je n'essayais plus de me plier à ce que l'on attendait de moi (du moins consciemment) et pourtant, je ne le vivais pas encore de façon paisible. Ma compétence à réveiller la confiance et le potentiel de mes élèves, je ne l'appliquais toujours à moi-même que maladroitement. Comprendre son problème n'est pas le résoudre !

C'était impossible d'occuper ma verticalité avec cette peur à l'intérieur de moi.

*« A chaque traitement, c'est ma peur qui est là, ancrée dans mes muscles, dans mes os, dans mon ventre : la peur de m'ouvrir, douloureuse comme un accouchement au niveau du thorax et du bassin, la peur de m'abandonner, à l'inconnu, à la vie, à moi-même. La peur de perdre mes repères, d'être sans protection, la peur d'être dominée, la peur d'être abandonnée...*

*La peur de la grande force de l'amour ? De celle qui d'autres fois m'a touchée et mise au contact révérenciel et muet de ce qui est plus grand que moi ?*

*La peur d'en mourir ?*

*Pourtant je m'ouvre, c'est mon désir le plus profond, c'est comme un cri à l'intérieur de moi. Comme si j'avais passé ma vie recroquevillée autour de ma colonne vertébrale, et que celle-ci se redressait. Je ne peux en faire autrement, j'accepte la douleur qui s'épanche et puis passe.*

*Après chaque stage, je suis fourbue, perdue, j'ai mal partout. Pourtant, j'ai de moins en moins d'allergies et ma voix va de mieux en mieux, ce qui me fait peut-être savoir que je suis sur le bon chemin... Et avec elle j'exprime tout ce que les mots ne disent pas. » (Février 2003.)*

Mars, Avril, Mai 2003 : accordage et début du mouvement

264 La première fois que je fis le mouvement d'accordage, je découvris mes  
265 genoux. Bouger lentement n'était pas un problème et je commençais à sentir  
266 mon corps comme un tout. Mais le genou gauche semblait ne pas vouloir bouger  
267 ou bougeait de façon très saccadée, comme si le bas de mon corps ne voulait  
268 pas aller à gauche... Danis Bois mentionna la correspondance entre les genoux  
269 et le cou, ce qui me donna de nouvelles pistes pour la voix. Il fit la relation entre  
270 les genoux et le lâcher prise du mental et parla de la scoliose :

271  
272 « *La personne est déviée dans ses orientations : ce n'est pas la posture qu'il*  
273 *faut corriger, mais ses mouvements subjectifs qui sont à rééquilibrer.* »<sup>34</sup>

274  
275 Il y avait donc un nouveau point de vue à adopter, littéralement : explorer la  
276 gauche avec le mouvement du bassin. Je me rendais compte que mon grand  
277 besoin de changement allait de pair avec une difficulté à mettre mon centre en  
278 mouvement, d'où une frustration. Une des directions était très difficile. J'avais  
279 bien, je reculais aussi, le haut/ bas ne présentait pas de problèmes, mais  
280 pourquoi était-ce difficile d'aller vers la gauche ?

281 Je commençais à pratiquer l'accordage tous les jours et découvris qu'en  
282 conséquence, si je chantais, la voix était pratiquement chauffée comme si j'avais  
283 fait des vocalises pendant 15 minutes !

284 Je m'assouplissais, surtout au niveau du dos et de la mâchoire, et la voix  
285 continuait de changer. Dans une master class où je chantai avec une assurance  
286 nouvelle, le professeur Knoll de Salzburg, qui m'avait entendue en Septembre,  
287 me félicita : « I hear a different voice. »<sup>35</sup> Je fis un magnifique récital à l'île de  
288 Madère, où, pour une fois, j'étais vraiment heureuse. Curieusement le jour  
289 suivant j'étais malade...

290  
291 D'autre part je commençais à me rendre compte des effets émotionnels sur le  
292 corps. Une relation plus étroite avec celui-ci à chaque moment me faisait sentir  
293 par exemple, et en temps réel, combien je serrais la mâchoire, le cou et les  
294 épaules dans des situations de stress, et comment cela bloquait le diaphragme et  
295 son équivalent pelvien. Je sentais mes émotions dans mes viscères. Mon corps  
296 se fermait littéralement dans ces moments-là. Des zones de moi que j'avais  
297 toujours senties indépendamment semblaient soudain reliées : la zone lombaire,  
298 le cou et le cœur ; la mâchoire, l'oreille et les hanches, les pieds et les yeux, par  
299 exemple.

300 Dans les stages, au cours des pratiques, je me laissais toucher de plus en plus  
301 profondément, et l'amour profond que j'avais toujours connu commençait à  
302 remplacer la peur. Mais le fait d'entrer facilement en empathie avec les autres  
303 m'avait toujours fait espérer que l'on entrerait en empathie avec moi ! J'étais trop  
304 dépendante, trop vulnérable, les autres avaient trop de prise sur moi, je leur  
305 donnais trop de pouvoir.

306 Il fallait contacter ma propre force, « retomber sur mes pieds », comme diraient  
307 les gens, compter plus sur moi au lieu de chercher une épaule amie.

308 Je le tentais depuis des années mais le vivre dans le corps était tout autre  
309 chose.

310  
311  
312 « *S'identifier avec le corps, et non pas essayer de le corriger du dehors.*  
313 *Chercher un appui réel sur le réel. Regarder avec les deux yeux. Me situer dans*  
314 *le présent et l'espace, verticalement.* » (Mars 2003.)

---

<sup>34</sup> Bois, D., notes de cours P G 2003.

<sup>35</sup> J'entends une voix différente.

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

### Juin, Juillet Août, Septembre 2003: Le besoin de reconnaissance

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

Le travail pour le mémoire fut une belle épreuve. J'avais plaisir à me remettre à la poursuite d'idées et de concepts, comme si mon intellect, plutôt inactif depuis 20 ans, pouvait de nouveau s'exprimer, après s'être annulé pour permettre le retour au corps, à la voix et à l'expression profonde dans l'immédiateté. Écrire avait toujours été un plaisir, et il était temps aussi que je mette sur papier le résultat de mes propres recherches solitaires, fruits d'études, mais surtout de ma propre observation dans le laboratoire de mon corps.

Dans l'enthousiasme de l'apprentissage théorique et pratique, je me rendais pourtant compte que, quand je pensais, étudiais, ou dans les cours, mon attention mettait seulement en action les centres cérébraux, et que le reste du corps entraînait dans une tension extrême, source de ma fatigue. À force de travailler pendant des années avec des sons, le corps et dans l'expression, le travail intellectuel, qui auparavant avait été très facile, me coûtait à présent un gros effort. Je doutais de ma mémoire et l'immensité des contenus de la Méthode m'affolait, sans parler de l'ordinateur. Maintenir l'attention pendant les traitements n'était pas aussi compliqué, là le mouvement me guidait et passait d'un corps à l'autre. Donc il fallait apprendre à penser différemment !

346

347

348

349

350

351

352

*«Ne pas abandonner mon centre créatif quand je réfléchis. Essayer de comprendre avec ma totalité, laisser aussi mes omoplates et mon ventre tirer des conclusions. Rester globale dans l'attention, confier dans la mémoire des os, des muscles, de la peau... Sentir la chaise en dessous de moi et mes pieds au sol quand la tête s'inquiète. Respirer dans mes idées et écouter mes questionnements comme des mélodies. Arrêter de faire des efforts.» (Juin 2003.)*

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

Un autre vieux thème revenait : moi et les autres. Il fallait faire une distinction claire. Étais-je une thérapeute, autant qu'une pédagogue ? Je compris que j'avais toujours eu en moi l'empathie et la motivation d'aider les autres, mais que je le vivais comme un poids, que ma disponibilité toujours offerte envahissait et déséquilibrait mes relations. Le retour n'était jamais suffisant. J'identifiais ceux que je portais : enfants, parents, élèves, amis. Mon état de fatigue était grand et je ne me portais pas assez moi-même.

*«Mon attente est démesurée, face à ce qu'ils peuvent offrir. Est-ce que je veux au fond être secourue, portée, comme je porte les autres ? S'occuper des autres à l'excès dénote un oubli de soi, ou une stratégie pour ne pas s'occuper de soi. Laisser les autres marcher de leurs propres jambes, et m'occuper de plus en plus des miennes ! Ou peut-être commencer à m'assumer comme thérapeute, et ne le faire que professionnellement ?» (Juillet 2003.)*

368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400  
401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417

Je décidais de changer mes rapports à autrui, je ne voulais plus porter qui que ce soit pour être aimée ou acceptée. Je commençais ainsi à me faire de la place.

Le stage de Juillet fut révélateur : le sacrum s'ouvrait et me donnait un début de stabilité, ainsi qu'une mobilité de la colonne vertébrale.

*« Après l'exercice de la chaise je fus prise d'une sorte de malaise. Dans l'heure qui suivit je sentais ma colonne bouger comme du spaghetti... » (Juillet 2003.)*

La liaison entre le sacrum et les cervicales devenait plus évidente :

*« Quand les cervicales sont bloquées la personne ne peut pas agir. Elle a le nez dans les problèmes, en fait trop, puis perd courage. Il faut peut-être prendre de la distance sur les situations. L'action immédiate n'est pas toujours la solution. »<sup>36</sup>*

*« Prendre de la distance sur les situations, sur les autres, mais non sur soi-même. Écouter dans l'empathie, sans se perdre. Rester fidèle d'abord à soi dans sa complexité, quelles que soient les conséquences. » (Juillet 2003.)*

Face au groupe ou dans le reste de ma vie je m'exprimais plus librement, et m'étonnais de ce qui sortait dans l'immédiateté. Ce n'était pas toujours confortable, mais certainement très enthousiasmant. J'eus l'occasion et la joie de faire un cours sur la voix devant 60 personnes et de recevoir l'appui du groupe ainsi que l'appréciation de Danis Bois, qui parla de m'inclure dans son équipe. Il me donnait des occasions répétées d'affronter ma peur d'être vue, entendue, reçue.

Je sentais pourtant la contradiction entre la personne affirmative qui parlait et l'état subjectif d'insécurité que je ressentais souvent.

Au fond, je ne me sentais pas encore assez reconnue, dans mes efforts, dans mon cœur, dans ma voix, dans mon être.

*« Quelle est ma place ?*

*Quelle est ma fonction ?*

*Quelle est ma vérité, entre la force et la lucidité de certains moments et la vulnérabilité d'autres moments ?*

*Qu'est ce que je cache encore ? À force de m'habituer à montrer ma faiblesse, ai-je peur de ma propre force ? Je crois avoir le courage de tout montrer, mais suis-je acceptée ? Pourquoi est-ce encore important pour moi ? » (Août 2003.)*

## DEUXIÈME PARTIE

### LA BATAILLE

Octobre, Novembre, 2003 : la gestation

---

<sup>36</sup> Rosenberg, A., Juillet 2003

418 «Tu es en période de gestation» me dit Danis Bois un jour. En effet, après cette  
419 année pleine de nouveautés, d'enseignements et de questionnements, tout me  
420 semblait un peu vide.  
421  
422  
423  
424

425 Une immense fatigue physique semblait s'être installée, comme si le corps avait  
426 fait un bout de chemin et avait besoin de se reposer, de se recycler, d'intégrer un  
427 nouvel état. Souvent dans mon apprentissage de la voix, j'avais rencontré le  
428 même phénomène : à la suite d'une période de confrontations et de progrès, le  
429 corps demandait une pause, et allait chercher un gros rhume ou toute autre  
430 excuse pour s'arrêter, et ainsi assimiler l'information acquise. Dans le cas  
431 présent, à part la fatigue, ma santé allait plutôt bien ; ma voix aussi, mais je  
432 n'avais pas de concerts en vue. Je n'écrivais presque plus, comme si j'avais peur  
433 de me perdre dans les mots, dans les méandres de la pensée rationnelle ; je  
434 voulais être là tout simplement, même si le « là » était vide, immobile et  
435 silencieux. Je remplissais mes journées d'activités quotidiennes, les élèves, mes  
436 stages de voix, la maison, la famille, mais je ne travaillais plus vraiment dans moi-  
437 même.  
438

439 *«Je sens un désappointement subit et un doute : ma vie va –t-elle rester  
440 comme avant, après tellement de recherches et de travail ? Je la regarde en face  
441 et suis consciente d'une frustration certaine, comme si ma potentialité n'était pas  
442 vécue. J'avance par petits pas, prends de petites décisions, mais ne sens pas la  
443 force de faire plus. De temps en temps je fais du mouvement, des introspections,  
444 je traite régulièrement, mais il y a un évitement quelque part, une résistance, ou  
445 un épuisement. Pourtant je ne vis pas bien cette période, je n'aime pas la  
446 sensation d'être en arrêt. Peut-être faut-il que je l'accepte. Ma sciatique est un  
447 petit peu revenue, est-ce qu'elle reflète mon impossibilité d'avancer ? »  
448 (Novembre 2003.)  
449*

450 Dans mes rapports à autrui, je ne portais plus personne, je ne demandais plus  
451 à être portée, mais à présent je ressentais une grande solitude. Je savais que  
452 c'était à moi de la remplir, mais l'inertie me prenait. Au fond je ne voulais plus  
453 faire d'efforts. «Try less hard»<sup>37</sup>, comme me l'avait dit mon professeur maintes  
454 fois dans le passé.

455 Je sentais mon attention moins focalisée, moins volontaire, moins tendue,  
456 comme si je me préoccupais moins des résultats de ce que je faisais, comme si  
457 je lâchais un peu prise. Je n'avais pas de défis non plus. Que voulait dire cet  
458 interlude ?  
459  
460  
461  
462

### 463 Décembre 2003 : oser 464

465 Si je n'avais pas de concerts, il était peut-être temps que je me montre, que je  
466 tente ma chance. Il me fallait chanter. Je pris la décision de faire une audition à  
467 un chef que respectais depuis toujours. J'avais voulu auditionner à cette  
468 personne-là depuis longtemps et toujours j'avais pensé que je n'étais pas prête.  
469 Puisque c'était encore important pour moi d'être acceptée, il fallait auditionner.

---

<sup>37</sup> «Essayez moins fort», citation de Peter Harrison.

470  
471 « Je cherche encore à me situer. Il me faut le renforcement d'autrui puisque le  
472 mien est insuffisant, mais plus de n'importe qui : de quelqu'un que je respecte  
473 vraiment dans le milieu, comme musicien et comme personne sensible. Le public  
474 m'apprécie, mais j'ai besoin d'être reconnue par ceux que j'admire, d'être  
475 intégrée, d'être reconnue comme égale, même si je continue toujours à  
476 rechercher plus loin le perfectionnement. Cette année, par le travail de mon  
477 rapport au corps, j'ai laissé mon obsession vocale et la voix s'est ouverte,  
478 épanouie. J'ai abandonné la lutte et le travail frénétique, et j'ai récupéré  
479 confiance. Je sais qui je suis, il me faut découvrir ce que je peux faire. Il est  
480 temps. J'ai choisi un répertoire que j'aime et qui me va.» (Décembre 2003.)

481  
482 L'audition fut une confirmation, une apothéose, plus que j'avais osé espérer.  
483 Michel Corboz, qui entend des chanteurs du monde entier tous les jours, apprécia  
484 beaucoup ma façon de chanter et me proposa de préparer quelques œuvres pour  
485 me réentendre dans son répertoire à lui. Il fut touché par mon intelligence  
486 musicale et par mon tempérament. Quand à la voix, il me dit qu'il fallait la  
487 réentendre dans une salle plus ample, car il ne savait pas vraiment ce que ça  
488 donnerait avec un orchestre.

489  
490 «Je me sentis approuvée dans mon essence par celui qui fut à l'origine de ma  
491 passion pour le chant. Michel Corboz fut très affectueux et me lança un grand  
492 défi. Les morceaux qu'il me demande de préparer sont difficiles mais  
493 intéressants. Si un musicien comme lui m'accueille, je ne peux plus douter de ma  
494 place, de la justesse de mon choix et de mes qualités, malgré la difficulté du  
495 parcours. En plus ce fut une vraie joie de chanter.» (Décembre 2003.)

496  
497 Comme d'habitude, deux jours plus tard j'avais la grippe...

498  
499  
500 Janvier, Février 2004: la douleur de la lucidité.

501  
502 Cette épreuve me donna de nouvelles forces. Je me remis au travail.  
503 Maintenant il fallait consolider. Je passai une autre audition. La deuxième post-  
504 graduation recommençait, mais je me sentais différente déjà : moins tendue, mais  
505 plus lucide aussi, plus présente mais plus exigeante. Plus isolée, consciente que  
506 c'était à moi d'avancer, je me retrouvais bien des fois à rechercher la solitude.  
507 Pourtant j'avais besoin d'un coup de main pour sortir de mes mécanismes  
508 répétitifs et j'avais hâte de me remettre en mouvement. Je reconnaissais  
509 maintenant comment, face à certaines situations, je me bloquais à l'intérieur de  
510 mon corps, mais j'étais souvent incapable de m'en sortir seule. Les traitements  
511 me firent le plus grand bien, ainsi que les cours et les échanges. Danis Bois  
512 renouvela son invitation pour que je participe au séminaire d'Art thérapie (bien  
513 que mon nom n'ait pas paru sur la liste des collaborateurs), ainsi qu'à un projet  
514 de futur Master. Je me sentais valorisée et forte tout d'un coup, mais des fois bien  
515 critique.

516  
517 «Je suis critique, je suis exigeante, à force de regarder la vie de face. J'aime les  
518 gens, mais souvent je vois à travers eux sans pitié, de façon implacable. Cela  
519 m'apporte des inimités. De la même façon que j'entre en empathie, je vois les  
520 déguisements, les séductions, les fines excuses, les camouflages intelligents qui  
521 cachent ce qui est. J'entends le son des voix qui contredit les mots qui jonglent et  
522 qui trompent. C'est ma force et ma faiblesse qui m'éloigne des autres parfois,

523 *mais qui me rapproche d'autant plus de tous ceux qui sont vrais et purs dans*  
524 *leur posture. Cette exigence s'applique tout d'abord à moi-même dans une*  
525 *recherche de l'authenticité, mais souvent je ne peux plus avaler ce qui n'est pas*  
526 *sincère, ce qui ne vient pas de la profondeur, de l'excellence. Une immense*  
527 *révolte s'éveille en moi lorsque je vois le monde approuver et valoriser le*  
528 *cabotinisme et l'apparence.» (Février 2004.)*  
529

530 Le corps me parla encore une fois. Quelques jours avant de partir pour des  
531 vacances de ski rêvées depuis longtemps, je me réveillais avec une forte douleur  
532 au bras que je ne pouvais plus bouger. En avais-je trop fait, ou mal ?  
533

534 *«Les bras comme capacité affective, les bras qui «embrassent» les*  
535 *expériences de la vie... Les coudes signifient le pouvoir de changer de direction,*  
536 *la flexibilité. Dimanche en faisant l'accordage, je sentis une difficulté au coude*  
537 *gauche. Rigidité de la pensée ? Dans quel secteur ? Le bras gauche est le*  
538 *bouclier qui protège le cœur. Quand l'armure se brise, la douleur monte. Après la*  
539 *période de vide et le retour de la force, je veux agripper la vie et je me retrouve*  
540 *« les bras ballants».*

541 *Qu'est-ce qu'il faut que je lâche ? Ce n'est pas en forçant que j'avance, ni en*  
542 *prenant trop sur moi. Qu'est-ce que je me refuse à embrasser ? Je me sens*  
543 *comme écorchée, avec une sensibilité trop grande. Je sens surtout tout ce*  
544 *contre quoi je lutte, et que ma lutte est solitaire.» (Février 2004.)*  
545

546 Au ski je retrouvais du mouvement, du mouvement rapide cette fois-ci.  
547 Beaucoup plus enracinée, je prenais de la vitesse comme jamais auparavant. Le  
548 jeu des anches et des genoux semblait beaucoup plus facilité, la symétrie droite/  
549 gauche était finalement acquise, mais les épaules et le cou restaient pourtant  
550 encore un peu bloqués. Je pris encore conscience de ma nécessité d'entrer en  
551 action, et vite, pour arriver à ce que je croyais important, et pour vivre cette  
552 sensation de liberté.  
553

554 *«Cela ne sert à rien d'être critique si je ne fais pas assez moi même. Cela ne sert*  
555 *à rien de se révolter contre la médiocrité applaudie, si je reste dans l'ombre. Il me*  
556 *faut le courage de me montrer telle que je suis, tous les jours.» (Février 2004.)*  
557  
558

559 L'expérience du mouvement interne revint de nouveau avec une force  
560 inespérée, pendant un traitement. J'avais eu dans le passé plusieurs  
561 expériences semblables où je m'étais sentie touchée dans ma profondeur, dans  
562 le lieu de la douleur et de l'amour. Depuis des mois, rien ne se passait plus, je  
563 luttais seule, je redevais de pierre. Je réalisais que j'avais perdu le contact  
564 avec cette réalité-là.  
565

566 *«Ce courant qui se crée entre les personnes est absolument perturbateur et*  
567 *renovateur. Pourquoi cela se passe seulement de temps en temps ? J'avais*  
568 *besoin d'être touchée à nouveau. Quelque chose a cédé entre mes omoplates,*  
569 *une résistance, une dureté qui masquent une peur. Je sens cette partie de mon*  
570 *corps avec plus de clarté ; elle est souvent rigidifiée, comme une protection. Le*  
571 *mouvement réveille l'amour et la confiance. Aussi que c'est bon d'être entendue*  
572 *de temps à autre ! Entendue dans ce que je suis.» (Février 2004.)*  
573  
574

575 Je ne comprenais pas encore ce que je devais changer dans mes  
576 représentations. Pour le moment je sentais : les émotions, la fatigue, la  
577 surcharge, la force, la révolte, le mouvement, les élans, les moments de paix.  
578 J'étais un peu à la merci de tous ces courants qui se croisaient en moi, mon  
579 action était chaotique et dans beaucoup de directions à la fois, mais surtout en  
580 réaction à des stimuli extérieurs.

### 584 Mars 2004 : l'exigence interne et la confusion.

586 Je suis une professionnelle de la communication. J'enseigne mes élèves à  
587 s'écouter et à avoir le courage de s'exprimer dans le moment, avec rigueur, mais  
588 avec une compréhension de leur processus évolutif et de leurs limitations du  
589 moment. Dire ne devait plus être un problème. Je commençais à savoir bien le  
590 faire, mais l'inconfort n'était pas moindre. Peut-être était-ce nécessaire pour me  
591 situer.

593 *«La phénoménologie : émergence de ce qui est. Regarder ce qui est, décrire,  
594 ne pas juger, mais rigoureusement, en respectant l'exigence interne. Quand on  
595 observe, on a le droit de le dire, de parler de l'expérience vécue même si elle est  
596 différente de celle des autres. Cela n'est pas toujours facile à vivre. Je suis en  
597 phase d'exigence. La compassion viendra après, il n'est pas temps encore. Je  
598 regarde et je refuse de me plier, à présent. Occuper sa verticalité. Ma colonne  
599 vertébrale s'est trop accommodée aux situations externes, j'ai trop anticipé les  
600 nécessités d'autrui, j'ai trop compris les autres points de vue. Ça ne sert à rien de  
601 se révolter, de se bloquer à posteriori. Être sur le moment avec le courage de dire  
602 ce qui vient du moment. Il n'est pas nécessaire de se fâcher. Juste le dire  
603 sincèrement, du fond de soi, coûte que coûte.*

604 *Rester droite. Est-ce que je crois au changement ? Cette clarté à la fois  
605 destructrice et sans pitié doit avoir un sens...» (Mars 2004.)*

607 Étais-je aveuglée par la lucidité ? Je voyais les l'imperfections face à mon  
608 attente, je les regardais en face sans fuir vers le rêve ou entrer en rupture. Je fis  
609 finalement un récital, et cette fois-ci fus désappointée. Quelque part je pesais sur  
610 la voix et curieusement perdais ma base aussi. La présence et le jeu étaient  
611 faciles, mais je me laissais prendre par la communication et semblais avoir perdu  
612 une solidité, ou une qualité de l'attention. Non seulement je ne progressais pas,  
613 mais je semblais être revenue en arrière. Ou était-ce la voix qui grandissait et je  
614 ne savais plus quoi en faire ? Le doute revint. La voix fut toujours mon indicateur.  
615 Si je perdais l'équilibre, juste au moment où je me sentais lucide, qu'est-ce que  
616 ça voulait dire ? Était-ce le nouveau répertoire que je travaillais pour l'audition à  
617 venir, trop dramatique et trop aigu, qui me mettait sous pression ? Est-ce que  
618 j'exigeais trop de moi aussi ? Ou avais-je arrêté de me leurrer moi-même ?

620 *«La présence à soi, aux choses. Présence à la contraction des trapèzes.  
621 Présence à la distorsion tête/ dos/ bassin. La distorsion est le manque de  
622 présence. La distorsion est la fugue, vers le passé, l'avenir ou le rêve, vers les  
623 projections idéales. Présence à l'état interne de pression. Présence nécessaire à  
624 l'acte créatif, à l'émergence de ce qui parle en nous. La reconnaissance des  
625 autres n'est pas importante, il faut se reconnaître soi.*

626 *Être touchée. (Suis-je trop touchée ?) La problématique n'est pas avec les autres  
627 mais avec soi. Mon problème n'est pas le manque d'intensité mais un trop plein*

628 *d'intensité, non pas un problème de distance mais de trop peu de distance avec*  
629 *moi-même et avec les autres aussi.*

630 *Mais est-ce que je ne confonds pas présence et implication affective ? Est-ce*  
631 *que je suis vraiment dans un processus de transformation ou tout n'est que*  
632 *leurre ? » (Mars 2004.)*

633

634

635

#### Avril 2004 : La confrontation

636

637 Dans le stage suivant, les doutes que je vivais et une confrontation faite au  
638 groupe par Danis Bois me poussèrent à aborder mon vieux thème : les limites de  
639 la confrontation en pédagogie. Ce ne fut pas prémédité, ce n'était rien de  
640 personnel, mais cela fut plus fort que moi. Il fallait parler, Danis me donna cette  
641 opportunité à plusieurs reprises.

642

643 *« Jusqu'où peut le pédagogue « former » son élève ? Former dans le sens de le*  
644 *façonner à son idée, ou selon sa lecture ? Jusqu'où peut aller l'inconfort de*  
645 *l'élève dans son processus ? Quelles sont les limites éthiques de l'action en*  
646 *immédiateté, et où commence la volonté humaine du pédagogue, et l'exercice du*  
647 *pouvoir ? » (Avril 2004)*

648

649 Le thème était personnel bien sûr, je l'avais souvent rencontré en tant qu'élève,  
650 et j'en étais consciente tous les jours lorsque j'enseignais.

651 *« Si je n'ai pas le courage de me montrer en pleine crise, comment puis-je*  
652 *espérer chanter avec tout ce que je suis, sans protection, sans peur du*  
653 *jugement ? Si je n'ai pas le courage d'affronter les situations les plus redoutables*  
654 *pour poser des questions de principe ou pour défendre mes valeurs, comment*  
655 *puis-je espérer m'accepter moi-même, me situer, savoir ma place ?*

656 *Ce n'est pas pour être approuvée, ou remarquée, par Danis ou par le groupe,*  
657 *que j'ai parlé, mais pour honorer mon inquiétude profonde et ma recherche*  
658 *responsable. Ce n'est pas pour me prouver quoi que ce soit, ni pour faire des*  
659 *guerres de pouvoir. Je suis là pour apprendre. Mais l'immédiateté ne doit suivre*  
660 *que les règles du respect, elle doit pouvoir s'exprimer dans les deux sens. Dans*  
661 *le passé j'ai trop rencontré des pédagogues qui provoquent l'élève sans limites,*  
662 *souvent en l'humiliant, pour mieux le voir réagir. C'est très commun dans le*  
663 *monde de la musique, du théâtre, de la thérapie. L'élève doit s'exposer à tout, s'il*  
664 *veut apprendre. Je n'y crois plus, cela ne fait que renforcer l'élève dans ses*  
665 *insécurités, se barricader vainement, ou fuir l'essentiel de son chemin. Apprendre*  
666 *de sa vie c'est peut-être avoir la force de dire non à l'apprentissage qui fait mal.*

667 *Je crois en d'autres voies. » (Avril 2004.)*

668

669 J'analysais par la suite mes attitudes habituelles dans le passé : la soumission  
670 d'abord devant ceux qui savent, puis la nécessité d'affronter les abus, souvent en  
671 émotion, pour moi et pour les autres. Ce n'était pas la première fois que je jouais  
672 le Don Quichotte, même si je n'avais pas toujours osé le faire de face, de la  
673 bonne façon ou au bon moment. Cette fois-ci, je pensais avoir questionné  
674 seulement, en parlant du fond de mon doute naissant, montrant ma vulnérabilité  
675 aussi bien que ma soif d'éclaircissement et mon cri de justice. Je fus contente  
676 d'avoir eu le courage de parler de quelque chose d'aussi grave devant le groupe.  
677 Je pensais avoir su l'exposer sans agression même si avec une force certaine, en  
678 parlant de moi, en posant des questions, en décrivant sans juger.

679 Pourtant cela n'a pas évité les réactions humaines personnelles, contradictoires  
680 et féroces; j'en ressortis humiliée et blessée dans ma confiance, et de ce fait avec

681 encore plus de doutes, cette fois-ci réels, sur tout l'ensemble du processus, les  
682 éventuels projets futurs et mon positionnement affectif envers tous les  
683 pédagogues.

684 J'essayais de tirer des conclusions de tout cela :

685  
686 *«Il faut que je fonctionne moins dans le mode affectif, pour ne plus me sentir*  
687 *trahie quand on répond à mes confrontations. Pourtant ce travail nous ouvre le*  
688 *coeur, comment rester à distance ? Je ne sais pas ne pas m'impliquer, mais*  
689 *n'est-ce pas l'implication que l'on recherche ici ? S'impliquer, être entière dans*  
690 *ce que l'on est, dans sa totalité ? Dois-je avoir seulement une attitude de*  
691 *consommatrice, et prendre ce qui m'est utile, de loin ? Rester centrée et au*  
692 *besoin critique ? C'est parce que j'aime ce travail que j'ai osé l'interroger, pour*  
693 *mieux comprendre mes doutes, mes limites. C'est parce que je le sens à*  
694 *l'intérieur de moi que j'ai besoin de confirmations. Pour être sûre qu'il n'est pas un*  
695 *leurre, ou une hallucination collective, que les propositions sont sérieuses, que*  
696 *les règles sont ouvertes et questionnables, que le dialogue est accueilli et*  
697 *accepté.*

698 *Peut-être ma perception s'est développée plus vite que ma conscience, mais*  
699 *j'ai besoin qu'on m'explique. Pourtant je pense que j'ai mal fait de parler, que cela*  
700 *c'est retourné contre moi, et que, même si cela a fait réfléchir les autres, j'y ai*  
701 *laissé ma peau.*

702  
703 *La désillusion présuppose une illusion. L'admiration et la reconnaissance se*  
704 *teintent d'illusions. Voir les gens comme ils le sont vraiment. Qu'est ce qu'ils sont*  
705 *vraiment ? C'est maintenant que je suis lucide ou auparavant ? C'est moi qui leur*  
706 *donne le pouvoir que je conteste après. Si je me passionne pour un travail et que*  
707 *je m'y implique, il me faut pourtant pouvoir rester intègre dans mes formes de*  
708 *fonctionnement sans entrer dans des phénomènes de groupe questionnables.*

709 *Le sensible n'est pas l'émotionnel. L'émotionnel nous coupe de l'objectivité. Je*  
710 *ne sais pas ce que c'est qu'une objectivité qui ne soit pas dans le corps. Et j'ai le*  
711 *corps qui fait très mal.» (Avril 2004.)*

712  
713  
714 Mai 2004 : Avancer sans la confiance ?

715  
716 De toute cette histoire, je me retrouvais triste, mais plus forte quelque part et  
717 renforcée dans mes certitudes : la clarté de mes buts, mon sens de justice, ma  
718 communication, le droit au doute, à l'indépendance. Je donnais encore un stage  
719 sur la voix et l'expression où, plus d'une fois, les réponses me surgirent dans  
720 l'immédiateté comme si elles m'étaient soufflées. Je chantais plus et mieux,  
721 n'importe où, dans n'importe quelles conditions, et me préparais à de nouvelles  
722 auditions. Après tant d'années d'attente, l'année était aux auditions. J'eus  
723 l'occasion de travailler avec une pianiste italienne, qui me parla d'entrer dans « la  
724 réalité du son<sup>38</sup> ». Je retrouvais la solidité de la voix, et le contact profond au  
725 niveau du bassin. J'avais un peu oublié le bas de mon corps ces derniers temps.

726  
727 *«Écouter toutes les notes, sans essayer de faire du joli, en restant dans ce*  
728 *que je suis : être à temps, dans le moment. (À temps et Attention, peut-être la*  
729 *même racine étymologique...) Le temps. Au chaos du moment nous opposons*  
730 *l'ordre du connu. C'est cette peur-là qu'il faut reconnaître, et affronter, pas les*  
731 *gens. Ce n'est pas un hasard si quand je traite, on me dit que mes points d'appui*

---

<sup>38</sup> Citation de Enza Ferrari, 2004.

732 sont souvent un peu hésitants, ou pas assez longs. J'ai peur de m'imposer, mais  
733 je n'écoute pas assez. Comme dans le chant.» (Mai 2004.)

734  
735 Restait la question affective : quand on perd confiance, soit on abandonne la  
736 partie, soit on serre les poings et on continue.

737 Je n'abandonne jamais.

738 Je ne voulais plus serrer quoi que ce soit.

739 Il me restait de revenir à moi, à ma voix et à la lucidité du présent, tout en  
740 acceptant mes sentiments, blessés ou non.

741  
742 «*Peut-on apprendre sans la confiance ? Pourquoi je ne fais pas la différence*  
743 *entre ce qui m'est enseigné, mon parcours à moi, et l'être humain qui me*  
744 *l'enseigne ? Suivre la proposition, la méthode, faire l'expérience, est différent de*  
745 *suivre le modèle. Un cours n'est pas une thérapie de groupe, un professeur n'est*  
746 *pas un thérapeute. Il passe seulement une expérience vécue, un savoir, il*  
747 *suggère un parcours. Le chemin c'est l'élève qui le fait, s'il le veut. Je ne donnerai*  
748 *plus de pouvoir à qui que ce soit. C'est mon mouvement interne qu'il faut que je*  
749 *suive, c'est ma voix profonde qu'il faut que j'écoute. C'est de cela qu'il s'agit et*  
750 *au fond, c'est cela qui est enseigné !*

751 *Je peux peut-être essayer d'avoir confiance dans le moment ?????»*  
752 (Mai 2004.)

#### 753 754 755 Juin 2004 : ma voix et le silence

756  
757 Au stage de Juin, je décidais de ne plus parler. Pour quelqu'un qui parle  
758 toujours, explorer le silence est un grand apprentissage. Pour une fois, arrêter ce  
759 qui surgit et veut s'exprimer. S'exprimer toujours est une forme d'arrogance.  
760 Écouter et répondre en silence pour laisser les autres en paix avec leurs idées,  
761 c'était nouveau. Je découvris le pouvoir du temps. Le temps aide à la réflexion.  
762 Beaucoup de conflits se résolvent à l'intérieur de nous-mêmes. J'essayais  
763 d'avancer sans la nécessité de tout approuver, ou d'être approuvée. Contester  
764 l'autorité c'est encore y être soumise.

765 Je me parlais à moi-même, les réponses me venaient, j'écrivais, et je me  
766 taisais.

767  
768 « Réflexions sur la confrontation en pédagogie ; les résistances et la confiance

#### 769 770 Différentes formes de résistance de l'élève :

- 771 1. Douleurs physiques et difficultés réelles
- 772 2. La peur (peur de bouger, de s'exposer, de parler, du ridicule, d'être rejeté.)
- 773 3. Valeurs personnelles
- 774 4. Résistance de principe à tout ce qui est nouveau, inconnu ; résistances  
775 intellectuelles du type «c'est moi qui sais».
- 776 5. Résistances à la personne, du type «c'est moi qui commande».

777  
778 Dans les deux premiers cas, il faut faire très attention, respecter la personne,  
779 son corps et son temps d'apprentissage. La confiance dans le pédagogue est très  
780 importante, il faut être graduel et souvent les explications avant l'expérience  
781 peuvent donner un sens de sécurité. Ici la confrontation est une erreur  
782 pédagogique qui renferme la personne dans ses mécanismes de défense. Celle-  
783 ci peut abandonner la partie. On peut aussi utiliser des subterfuges, comme  
784 l'utilisation du ludique, pour aider la personne à passer dans l'inconnu.

785 Les valeurs peuvent être questionnées mais avec respect, jamais le pédagogue  
786 ne pourra les ridiculiser ou imposer les siennes.

787 Dans le quatrième cas, la confrontation est la bienvenue : confrontations  
788 d'idées, (avec des limites et en laissant le choix), confrontations à des  
789 expériences nouvelles que les personnes refusent pour ne pas sortir de leurs  
790 habitus et de leurs lieux connus.

791 Le dernier cas demande un éclaircissement de la situation : le pédagogue est  
792 en charge et doit protéger son groupe des luttes personnelles et d'un éventuel  
793 sabotage qui mettrait en danger le travail général. Pourtant l'élève a toujours le  
794 droit de répondre. Par contre l'élève qui ne veut rien apprendre et qui prétend  
795 donner des leçons au pédagogue doit être invité à quitter les lieux.

796 La confiance est établie par :

- 797 • La compétence technique, théorique et expérientielle du pédagogue, sa  
798 présence à soi, son authenticité.
- 799 • La solidité du pédagogue, sa rigueur et sa prise en charge du groupe.
- 800 • L'empathie qu'il construit, sa présence au groupe.
- 801 • La clarté de ses propositions, de ses buts, de sa communication.
- 802 • Sa neutralité affective, son attention égale, sa compréhension des processus  
803 des élèves.
- 804
- 805

806 Ce n'est que par la confiance que la personne osera confronter elle-même ses  
807 difficultés, ses stratégies d'évitement, ou ses peurs .La confiance seule permet à  
808 l'élève de poser son attention sur l'essentiel et lâcher tout ce qui l'empêche de  
809 faire l'expérience de soi.

- 810 • Chaque personne est un cas. Certains passent des fragilités du moment, les  
811 pédagogues aussi. Pourtant le groupe passe avant l'individu.
- 812 • Le pédagogue doit faire attention à ses propres réactions affectives, ses  
813 préférences, ses antipathies, ou ses blessures propres face à une  
814 provocation. Son insécurité lui appartient. Quand l'affectivité est donnée à un  
815 élève puis retirée, celui-ci se sent confus et abandonné.
- 816 • Le professeur doit pouvoir se montrer ouvert à un dialogue postérieur, si  
817 nécessaire, mais sans se laisser trop envahir ou manipuler.
- 818 • On ne peut exiger la collaboration et la confiance que si on a réussi à établir  
819 cette même confiance. Ne pas la gâcher.
- 820 • Les erreurs pédagogiques sont celles qui détruisent la confiance des  
821 personnes les moins résilientes. Dans beaucoup de cas, la perte de confiance  
822 dans le pédagogue se reflète dans une perte de confiance en soi et un  
823 abandon du chemin.
- 824 • Les messages personnels doivent être passés en privé, de façon claire : les  
825 théories générales du type « je ne vise personne » gèrent la confusion et  
826 peuvent blesser aussi ceux qu'elles ne visaient pas : ces personnes se  
827 sentent humiliées et trahies.
- 828 • Celui qui confronte doit s'attendre à une riposte ; c'est vrai pour l'élève,  
829 comme pour le professeur.
- 830 • Les règles pédagogiques, si règles il y a, doivent être énoncées avant les  
831 problèmes, et non pas à la suite de ceux-ci. Si le cours repose sur  
832 l'imprévisible, le pédagogue doit pouvoir le gérer aussi, ou alors il ne donne  
833 pas la parole aux élèves, ou bien il ne les confronte pas.
- 834 • Le pédagogue est un miroir, il sait seulement une partie de la vérité, il offre  
835 une expérience. Le chemin appartient à chacun, ainsi que son mouvement. Il  
836 faut savoir lâcher- prise du résultat de l'élève. Celui-ci est responsable de son  
837

- 838 *apprentissage, mais s'il se refuse à faire l'expérience proposée, c'est son*  
839 *affaire.*
- 840 • *Forcer une résistance est seulement acceptable pour que la personne fasse*  
841 *ce qu'elle croyait ne pas être capable de faire, jamais pour qu'elle fasse ce*  
842 *qu'elle ne voulait pas faire.*
  - 843 • *Enseigner est un acte de responsabilité qui doit se faire avec beaucoup de*  
844 *solidité mais aussi avec beaucoup d'humilité.*
  - 845 • *Le pédagogue est humain, en devenir, et a droit à l'erreur...avec des limites !*  
846 *Ce qu'il dit est mémorisé, ce qu'il fait laisse des traces et marque l'élève à vie,*  
847 *pour le meilleur ou pour le pire.*

849 *“LE MAÎTRE N’ENSEIGNE PAS SEULEMENT CE QU’IL SAIT MAIS AUSSI CE*  
850 *QU’IL EST.<sup>39</sup>” (Juin 2004).*

851

852 Dans le silence je confrontais ma peur et le mouvement me parlait. Je disais  
853 non à ce que je ne voulais pas, je ne me forçais à rien, je ne voulais plus être  
854 forcée. «*La douceur est ta voie de passage* » me dit un collègue. Plusieurs me  
855 tendirent la main, me dirent que je pouvais avoir confiance. Une autre me dit qu'il  
856 ne faut jamais souffrir pour rien.

857 J'étais fragile, en suspension.

858 J'avais encore des épreuves devant moi : deux jours plus tard, je passais les  
859 deux auditions, celle de Michel Corboz, et une autre pour un opéra. Je chantai  
860 avec toute mon âme le répertoire difficile que n'avais jamais abordé auparavant.  
861 Je ne cherchais pas à plaire, ni à montrer quoi que ce soit.

862 Je n'ai pas été prise.

863 Pour l'opéra ils choisirent quelqu'un de plus jeune. Je fus encore approuvée  
864 comme artiste, comme musicienne et dans ma présence. Michel Corboz me dit  
865 que ma voix chantée était devenue un peu dure, qu'elle n'était pas en accord  
866 avec mon rire, avec ma voix parlée qui avait une douceur qui manquait au chant.  
867 Je lui répondis que j'avais aussi senti que ce répertoire -là était nettement trop  
868 aigu, trop dramatique, trop exigeant pour ma voix, pour ce que je suis.

869

870 Trop.

## 871 TROISIÈME PARTIE

### 872 LE LÂCHER PRISE

873

874

875

876

877

878 Juillet 2004 : point d'appui

879

880 « *Je m'arrête de lutter, de chercher, d'essayer de comprendre comment*  
881 *continuer. J'ai voulu comprendre ma place, je ne sais toujours pas à quoi*  
882 *j'appartiens. Je digère le rejet, un rejet multiple.*

883 *Je me questionne mais je ne veux pas me rejeter.*

884 *J'ai voulu trouver ma force et j'ai compris qu'elle n'existe que contre quelque*  
885 *chose. Force de réaction, d'intransigeance, force de résilience aussi. Avec cela*  
886 *j'ai perdu en douceur, en ouverture, en réceptivité.*

887 *Être douce envers moi ; je ne suis pas solide. Je suis fatiguée de tant chercher.*  
888 *Je reste avec moi, dans mon silence et j'attends. Je suis bien avec moi. Je ne*

---

<sup>39</sup> Robin, R., "De l'improvisation éducative à l'autorisation..." in La formation expérientielle des adultes, 1991.

889 *suis pas toujours bien avec les autres. J'aimerais que les autres soient bien avec*  
890 *moi.*

891 *Peut-être faut il accepter de ne pas être acceptée. Je ferai partie de ma propre*  
892 *équipe. Que me dit mon corps ? Sous l'anxiété je repars en vrille. Puis je me*  
893 *réaligne, avec ou sans aide, avec mes propres mains, avec le mouvement. Je*  
894 *commence à savoir le faire.*

895  
896 *Est-ce que j'ai changé ou est-ce l'illusion de la transformation ? Changer pour*  
897 *être plus soi-même, plus lucide, moins victime, plus autonome, plus*  
898 *responsable ? Plus adaptable ? Moins ressentie ? Qu'est-ce que je change et*  
899 *qu'est-ce que je maintiens ? Est-ce que je me renie ?*

900 *Toujours les mêmes thèmes : l'autorité, l'approbation, les défis... La trahison,*  
901 *l'abandon et la confiance... Les défis que l'on me pose et les défis que je pose,*  
902 *à moi, aux autres. La disproportion entre l'effort et les résultats.*

903 *Après tant d'années à me libérer de la pensée et à suivre les impulsions*  
904 *profondes, je me retrouve à attendre, à penser plus et à dire moins. Est-ce la*  
905 *construction postérieure à la sensation, ou suis-je tout simplement en train de me*  
906 *refermer, ou d'abandonner la partie ?*

907 *Le temps... Est-ce trop tard ?*  
908 *Je ne fais rien. Je lâche.» (Juillet 2004.)*

909  
910

#### 911 Août 2004 : le recul et l'élan vers l'action

912  
913

*Never give in*

914 *Never give in*

915 *Never, never, never, never in nothing great or small, large or petty*

916 *Never give in, except for convictions of honour or good sense.*

917 *Never yield to force, never yield to the apparently overwhelming might of the*  
918 *enemy.*

919 *Sir Winston Churchill.<sup>40</sup>*

920  
921

922 *L'aide me vint encore une fois de Martine de Nardi. Elle me proposa de partir*  
923 *à Forcalquier pour faire un travail d'échange en mouvement et voix. Depuis*  
924 *longtemps j'avais envie de travailler le mouvement ensemble avec la voix, et*  
925 *d'avoir un feed-back personnel fait par quelqu'un d'ancien dans la méthode. Trop*  
926 *vite j'avais entrepris de traiter, d'utiliser la méthode avec les autres, peut-être*  
927 *avant d'être prête moi-même. Le long de cette recherche, j'aurais aimé avoir été*  
928 *plus accompagnée dans mon développement, dans mon corps, et dans mes*  
929 *périodes d'inconfort et de questionnements. Pendant la première année, Danis*  
930 *Bois avait été assez près du groupe de débutants, et j'avais eu la chance d'avoir*  
931 *eu avec lui quelques contacts personnels très précieux. À présent, à part des*  
932 *échanges fructueux avec quelques collègues, je vivais toute seule le «syndrome*  
933 *de deuxième année.»*

934  
935

936 *«À Forcalquier, je repère mes zones à travailler : les coudes, les viscères, les*  
937 *chevilles. C'est difficile de me maintenir pieds joints. Je ressens aussi comme une*  
938 *fissure, un vide, dans la zone du bassin, de façon longitudinale : ma base est*  
939 *«fêlée».*

939 *Je comprends aussi que j'ai besoin de travailler le recul, et la stabilité. Ma*  
*position debout présente une courbe trop avancée au niveau du diaphragme, en*

<sup>40</sup> Ne jamais abandonner, dans le grand, le petit, l'ample ou l'insignifiant, sauf pour des convictions d'honneur ou de bon sens ; ne pas se laisser vaincre par la force, ou l'oppressive apparence de pouvoir de l'ennemi.

940 *divergence. J'ai un diaphragme hyperactif qui compense une fragilité lombo-*  
941 *sacrée et une rigidité dorsale, peut-être aussi à la suite du travail vocal. Quand je*  
942 *respire j'ai aussi tendance à laisser aller le bassin en rétroversion, c'est-à-dire*  
943 *que mon appui oscille.*

944 *Qu'est ce que cela signifie ?*

945 *Je suis trop ouverte émotionnellement. Je m'offre, je me perds dans les autres,*  
946 *j'entre trop facilement en empathie, je fusionne, et je deviens trop vulnérable ; ou*  
947 *alors je m'impose ou j'attaque. Après j'abandonne, je me résigne... Cela ne*  
948 *m'étonne pas que ma gastrite se réveille.» (Août 2004)*

949  
950 *Pendant que je chantais, Martine de Nardi repéra les zones qui ne bougeaient*  
951 *pas : la charnière lombo-dorsale, dorso-cervicale, et fronto-éthmoïdienne. Elle me*  
952 *fit chanter en convergence en reculant un peu le thorax et la tête, et libérer*  
953 *encore plus les genoux, les chevilles pour un meilleur appui au sol surtout au*  
954 *niveau des talons. Je ne devais travailler la divergence que vers le haut, jamais*  
955 *vers l'avant.*

956  
957 *«La sensation de chanter comme ça est douce, facile !!!! Je n'ai plus besoin*  
958 *de lutter !*

959 *Mon engagement dans l'action part de la zone émotionnelle, et non pas d'une*  
960 *stabilité réelle. Ce n'est pas une solidité qu'il faut que je cherche, ni une sécurité*  
961 *présentée par les autres, mais une stabilité. Seul le recul peut me donner la*  
962 *stabilité recherchée. Je pars trop vite en avant, trop tôt, sans les bases. Partir*  
963 *plus en verticalité haute, sans me couper en deux.*

964 *Seule la stabilité peut faire naître l'autonomie, une présence douce, et un vrai*  
965 *élan vers l'action.*

966 *Seule l'autonomie peut développer une confiance réelle, et non pas une foi*  
967 *aveugle ! » (Août 2004.)*

## 971 Septembre 2004 : réaction, formation, transformation

972  
973 *«La modestie réelle c'est de toujours recommencer à zéro, mais avec le plus*  
974 *profond respect pour soi et ses rythmes. J'applique, je chante, je fais du*  
975 *mouvement. Le temps me permet de sortir de mon point de vue unique, je*  
976 *comprends beaucoup de choses, mais la douleur reste.*

977  
978 *J'ai trop travaillé le thème de la réaction.*

### 980 Thème de la formation :

#### 981 Ce que j'ai appris dans ces derniers mois :

- 982 • *Dissocier l'affectivité de l'apprentissage, en élève et en pédagogue.*
- 983 • *Rechercher d'abord la stabilité en moi avant de m'interroger si je peux faire*  
984 *confiance en quelqu'un.*
- 985 • *Je peux avoir une exigence sur ceux desquels je suis censée apprendre.*  
986 *Mon chemin est déjà long, je n'apprends plus que de certains, malgré tout*  
987 *mon respect pour les autres. Ce n'est pas à moi de les critiquer, mais j'ai le*  
988 *choix de rester ou non. Si je continue à tout avaler, il ne faut plus me*  
989 *plaindre de gastrite ! Je peux dire non.*
- 990 • *Ce n'est pas nécessaire de tout dire. Il faut rester en silence bien des fois.*  
991 *Surtout pour me préserver, mais aussi pour laisser aux autres leur*  
992 *différence.*

- Ne plus me forcer pour évoluer, prendre la route de la douceur. Je le redis encore une fois : ne pas sauter tous les défis. Accepter mes limites, m'accepter, sans capituler. Écouter mes résistances. La peur peut être bonne conseillère ! Limiter mes efforts. M'approuver un peu, j'ai fait déjà un bon bout de chemin.
- Si je veux savoir ma place, il faut d'abord que je reste à ma place : les pieds, le bassin, le thorax, le cou, la tête, en mouvement et en douceur.
- Reculer avant de réagir. Savoir attendre. Le temps confirme ce qui est important et efface le reste. J'attends de comprendre encore beaucoup de choses.
- Ne pas confondre l'émotionnel et la recherche du Sensible. Mais rester présente aux inconforts et à la douleur aussi.
- Revenir au corps.
- Revenir au mouvement.
- Revenir à la voix.

Ce que je n'ai pas complètement compris : les raisons des différents rejets, affectifs et professionnels.

Thème de la transformation.

Objectifs : me montrer telle que je suis. Découvrir et mettre en pratique ma potentialité, comme femme, comme chanteuse, comme pédagogue.

Actions entreprises :

- Auditions diverses, stages divers, prise en charge de personnes en tant que thérapeute aussi.
- Concert de remplacement en Mai, même sans préparation.
- Questionnements sur les fondements de la Méthode, pour pouvoir avoir confiance et l'appliquer. Distanciation affective pour chercher l'essentiel.
- Travail d'échange avec Martine, et à l'avenir avec un autre collègue.
- Recherche qui continue : mouvement, chant, etc.
- Dans ma vie privée : plus claire, plus radicale. Moins impliquée, moins responsable. Recherche de l'espace pour moi et de la place pour les autres. Lâcher, faire moins, me taire, mais quand je parle, plus décidée, moins victime. Demander que l'on m'écoute de la façon dont j'écoute.

Stratégies perdantes :

- Me forcer à l'effort encore et encore.
- Rester dans l'affectif, dans le ressenti.
- Agir par l'émotionnel, sans la base, trop rapidement. Une réaction trop prompte n'est que partiellement authentique.
- M'impliquer trop, fusionner, prendre trop de responsabilités, puis perdre pied, attaquer ou devenir victime.
- Chercher les confirmations à l'extérieur, donner mon pouvoir à d'autres que moi, accepter que n'importe qui me dirige, puis critiquer ou me rebiffer.

Choix :

- Dire non quand il le faut.
- Ne pas toujours intervenir, lâcher. Quand je parle, parler de mon expérience seulement ; parfois me forcer à ne rien dire.
- Prendre du recul, accepter mes limites.

- *Je peux mieux me protéger, si je me mets en convergence, si je m'expose moins, si je me laisse le temps, si je reste présente à moi-même, si je m'écoute plus et moins les autres.*
- *Assumer mon savoir interne. Parler de mon travail d'artiste, de pédagogue et de thérapeute. Je suis tout cela. Accepter ma qualité n'est pas nécessairement me mettre en avant.*
- *Continuer mon travail de laboratoire, dans moi, paisiblement, malgré les apparents échecs, et l'appliquer.*
- *Écouter le Sensible, prendre le temps. Ne pas le confondre avec l'affectif.» (Septembre 2004.)*

Pendant le stage d'Art thérapie les confirmations continuèrent à surgir. Nous travaillâmes le mouvement codifié, le troisième et le quatrième degré :

«Difficultés :

- *Avancer en bloc en fixant la distance, par la base, moi qui avance seulement avec le centre du corps. Rester chez soi tout en avançant au loin.*
- *Mémoriser le codifié : est-ce que je ne mémorise que l'émotionnel, les idées, ou la musique? Et la mémoire du mouvement ? Est ce que je ne mémorise que ce que comprends ? Est-ce que mon attention est sur l'autre ? Est-ce l'âge ?*
- *Suivre quelqu'un qui n'a pas le tempo intérieur.*

Facilités :

- *Suivre le mouvement, même sans le connaître.*
- *Avancer à reculons ( !)*
- *Rester dans la lenteur ; suivre le rythme interne, maintenir mon attention à moi-même.*
- *Sentir l'empathie du groupe et les effets de tonalité et de paix.;*
- *Me montrer devant le groupe malgré mes difficultés ; diriger le groupe.*
- *Faire du mouvement libre. » (Septembre 2004)*

Octobre 2004 : le retour

Le temps commença à me répondre : je fis encore un concert, cette fois-ci facile, sans lutte, et sans attentes, rien que du plaisir. Je reçus, suite à l'une des auditions, une proposition pour chanter dans un opéra. Du côté pédagogique, plusieurs élèves eurent du succès à leurs propres épreuves. Je reçus encore deux invitations pour faire des stages, et un projet de vidéo sur mon travail sur l'expression avec des chanteurs.

Je vivais de façon plus claire ; mes réflexions sur la pédagogie m'aidaient à me positionner d'une façon plus adaptée, lorsque j'enseignais, ou en tant qu'élève, mais aussi dans d'autres situations non pédagogiques dans lesquelles je cessais de vouloir trouver toutes les réponses, ou de prendre trop de responsabilités.

Les témoignages suivant deux stages de voix et de chant furent très positifs. Une conversation avec Danis Bois me rassura sur son affectivité et sur ses projets d'avenir, et me permit de m'expliquer. Ce fut un échange authentique qui me fit beaucoup de bien.

Souvent les fruits de nos efforts se font attendre...

1098 « Les effets :

1099 *Je n'ai pas assez de confiance pour avancer dans le noir pendant longtemps.*  
1100 *Pas encore. C'est dur d'attendre sans comprendre, sans être réaffirmée dans*  
1101 *mon parcours. Comment savoir si j'avance ou si je répète les mêmes scénarios ?*  
1102 *C'est bien d'être en travail, mais c'est rassurant de sentir de temps en temps les*  
1103 *effets de ce que l'on fait. Avoir conscience de mes processus ne me suffit pas. Il*  
1104 *me faut sentir les effets du changement ; comme avec le mouvement, j'ai besoin*  
1105 *de sentir les effets dans mon corps et la tonalité, pour savoir que je l'ai bien fait.*  
1106 *Sinon il devient une forme de gymnastique comme une autre, un leurre, ou un*  
1107 *effort mal placé qui épuise la nature.*

1108  
1109 Les limites et la qualité de présence :

1110 *La qualité du rapport à son corps présuppose le respect des limites de celui-ci.*  
1111 *C'est encore difficile pour moi de savoir la différence entre avancer vers la*  
1112 *potentialité non vécue et me forcer à des épreuves qui sont au delà de mes*  
1113 *capacités. Dans le chant, nous pouvons accéder chaque jour à un répertoire plus*  
1114 *difficile, sauf si nous ne respectons pas les limites physiologiques de l'instrument,*  
1115 *c'est-à-dire de nous-mêmes. C'est pour cela que le travail de la voix est un*  
1116 *chemin d'auto développement sans fin.*

1117 *La qualité de présence à soi, c'est d'abord être conscient de ses limites, de ses*  
1118 *rythmes, ne pas vouloir avancer en sauvage sans le respect de son mouvement*  
1119 *interne. La fatigue ou les effets négatifs sont toujours les signes de ce manque de*  
1120 *respect, ou d'une intervention non adaptée.*

1121  
1122 Le temps et l'immédiateté :

1123 *Pendant bien des années je me suis entraînée à réagir sans penser, à laisser*  
1124 *s'exprimer l'émergence du présent. À présent, je crois que quand je réagis*  
1125 *immédiatement je n'écoute pas assez, et je n'apprends plus rien. Le temps*  
1126 *complète ma vision avec de nouvelles informations, me permettant de m'exprimer*  
1127 *avec plus de clarté et de douceur, même si ce que j'ai à dire est inconfortable*  
1128 *pour celui qui l'entend. Je ne sais pas si j'exécute un retour en arrière, mais j'ai*  
1129 *besoin de compléter le travail des impulsions de l'immédiateté, ou de trouver une*  
1130 *immédiateté moins émotionnelle.*

1131 *Quand je me questionne, je suis en formation. Il faut que j'apprenne à rester*  
1132 *stable quand les réponses ne viennent pas. Savoir attendre.*

1133  
1134 L'action :

1135 *Quand je prends une décision et que j'entre en action, je commence la*  
1136 *transformation. Mais il faut que je reste présente à l'action avec lucidité.*  
1137 *Changer d'abord la qualité de présence, le positionnement, occuper sa place*  
1138 *envers soi et les autres, puis l'action en découlera différente. La volonté, la force,*  
1139 *n'ont rien à voir là-dedans. Lâcher d'abord, puis agir différemment si possible.*

1140  
1141 La conscience et le pouvoir :

1142 *Quand je ne suis pas consciente, je subis le pouvoir. C'est pareil pour mes*  
1143 *patients ou mes élèves. Comme pédagogue, je dois être capable de leur donner*  
1144 *une information authentique, de façon claire et défensible, même si elle ne vient*  
1145 *que de mon vécu. La démagogie c'est d'être à court d'arguments face aux*  
1146 *questionnements honnêtes de l'élève. Celui-ci a le droit d'avoir une expérience*  
1147 *différente, ou de vouloir comprendre. Même une sensation subjective peut être*  
1148 *explicable pour que l'autre en veuille faire l'expérience. Les phases de transition*  
1149 *doivent pouvoir être discutées et conscientisées.*

1150

1151 L'expression authentique:

1152 *Je sais maintenant que je peux et que je dois parler. La pensée est aussi*  
1153 *valable que l'émotion, mais leur expression n'est que partiellement authentique.*  
1154 *Souvent lorsque j'exprime quelque chose, subitement je suis consciente que le*  
1155 *contraire est vrai aussi. S'agit-il de deux authenticités, ou deux zones de moi-*  
1156 *même qui s'expriment ? Ceci est différent de l'inauthenticité, lorsque nous*  
1157 *exprimons une chose par les mots et tout autre chose par le son de la voix ou par*  
1158 *le corps, ou que nous voulons cacher quelque chose à nous même ou aux*  
1159 *autres. La complexité de certaines situations demande que l'on n'exprime que*  
1160 *l'authenticité du moment, celle que l'on est capable de percevoir, sa variabilité ou*  
1161 *notre manque de lucidité. Le temps peut apporter la clarté de la pensée, du*  
1162 *sentiment, ou du choix. Je peux aussi valider en moi ce que je pense ou ce que*  
1163 *je ressens et choisir de ne pas l'exprimer. Ceci est différent du mutisme comme*  
1164 *acte de pouvoir ou de fuite.*

1165 *Parler à partir du Sensible est tout autre chose, et je le ressens de temps en*  
1166 *temps seulement. Pourtant, même cette expression peut ne pas être comprise,*  
1167 *ou faire des dégâts ; même le sensible est subjectif, ce n'est qu'une vérité si*  
1168 *l'autre le confirme au-dedans de soi. Cette communication peut sidérer les*  
1169 *personnes, être perçue comme quelque chose de trop fort ou d'invasif...»*  
1170 *(Octobre 2004.)*

1171  
1172  
1173  
1174 Novembre 2004 : l'ouverture

1175  
1176 «Nouvelles conclusions sur le temps, l'attente et l'action :

- 1177 • *Écouter ce qui vient, agir après en conformité ; se centrer d'abord, puis se*  
1178 *mouvoir.*
- 1179 • *La pensée non réflexive s'exprime dans l'immédiat, mais il faut souvent*  
1180 *apprendre à l'attendre.*
- 1181 • *L'impulsion peut ne pas être authentique, elle vient souvent de l'émotionnel,*  
1182 *ou des résistances, ou des valeurs, ou des habitudes ; être authentiquement*  
1183 *lucide, ou présent à soi.*
- 1184 • *Laisser le temps confirmer les expressions.» (Novembre 2004.)*

1185  
1186 Le stage d'octobre fut sur l'authenticité. La confiance était revenue, grâce à  
1187 elle je pus ouvrir. C'est la peur qui nous empêche de nous sentir touchés. Ce fut,  
1188 pour moi, l'état de confiance qui permit le contact avec le mouvement.

1189 À plusieurs reprises je sentis le mouvement avec une force nouvelle, quand  
1190 j'étais traitée, quand je traitais, dans le codifié, dans le libre, en introspection :  
1191 mais cette fois-ci sans douleur, sans mémoires, sans émotions, sans projections,  
1192 sans idées.

1193 Que se passait-il dans mon corps ? Depuis l'été je travaillais beaucoup la  
1194 verticalité, la base ; à présent je compris, que pour rester stable, je pouvais aussi  
1195 travailler la flexibilité.

1196  
1197 « *Quand ton mouvement part en vrille d'un côté, tu peux toujours essayer la*  
1198 *vrille de l'autre côté ; ton mouvement haut / bas est clair.» me dit l'un des*  
1199 *collègues qui m'avait traitée.*

1200  
1201 «Flexibilité :

1202 *A partir de la stabilité, c'est plus facile d'osciller sans se perdre. Changer le*  
1203 *point de vue. Dans le cas présent, travailler alternativement les appuis droite /*

1204 gauche, pour compléter la recherche de la stabilité haut / bas. Vérifier la  
1205 vision de l'œil droit, toujours déficitaire, travailler le rapport œil- coccyx. Ne plus  
1206 essayer de corriger ou des fixer des axes, mais devenir de plus en plus mobile  
1207 sans perdre le sol, dans le corps que j'ai. Surtout rester ouverte.» (Novembre  
1208 2004.)

1209  
1210 Dans le mouvement libre je ressentis comme une «expression de rien», sans  
1211 coloration émotionnelle, et cela fut très touchant.

1212  
1213 «Le pur plaisir de bouger, sans tonalité d'arrière-plan. Un jeu sans intensité  
1214 émotionnelle vécue au niveau conscient, un sentiment de liberté, de légèreté, la  
1215 seule émotion de me sentir à nouveau ouverte à la vie. Une ouverture, une  
1216 plénitude, un contact simultanément avec moi-même et les autres ; une totalité et en  
1217 même temps une vacuité ; une fusion.» (Novembre 2004.)

1218  
1219 Quand je traitais, il n'y avait par moments plus de différence entre mon  
1220 mouvement et celui de l'autre. Le bas de mon corps commençait à participer plus  
1221 au mouvement. Pourtant mes points d'appui n'étaient apparemment pas assez  
1222 longs. Rester. Encore cette peur d'envahir... et d'être envahie ?

1223 Danis Bois me donna encore l'opportunité de faire un cours sur la voix, sur les  
1224 thèmes : « Écouter » et « Oser rompre son silence ». Son absence pour raisons de  
1225 santé me permit de faire l'expérience du groupe toute seule, ce qui me donna une  
1226 mesure de ce que je savais faire et de ce que j'avais encore à apprendre.

#### 1231 Mes points de départ pédagogiques furent:

- 1232 • Choix de stabilité : avec la classe en cercle. Pas de séduction ni de spectacle.  
1233 Rester, prendre du recul. Intéresser et toucher seulement avec la voix, avec le  
1234 sérieux des propositions, la présence, l'écoute, la flexibilité, la fidélité au  
1235 moment présent et l'humilité.
- 1236 • Permettre une nouvelle expérience à tout l'ensemble du groupe, sans  
1237 spectateurs, pour maintenir l'égalité dans l'exposition de soi.
- 1238 • Confronter (gentiment) les personnes avec le son de leur voix dans le silence,  
1239 dans leur liberté et leur diversité, en absorbant les réactions émotionnelles qui  
1240 s'en suivraient.

1241  
1242 «Quand on s'exprime, ce n'est pas parce que on pourra être rejeté qu'il faut  
1243 s'adapter à l'attente. Je n'ai pas cherché l'approbation généralisée, mais la fidélité  
1244 à ma proposition et à ce que Danis m'avait suggéré. Je suis restée ferme malgré  
1245 une tentative de sabotage. Le groupe m'accueillit très bien et fut intéressé par  
1246 l'expérience, ceux qui choisirent de rester à l'écart, ce fut leur droit à eux.  
1247 Accepter les différentes réactions, comme dans un public. Les applaudissements  
1248 aussi !

1249 S'exprimer en authenticité présuppose une acceptation de la réponse, quelle  
1250 qu'elle soit. La perception des situations inclut aussi la perception de mes  
1251 capacités. Le fait d'être en apprentissage m'empêche souvent de reconnaître  
1252 mes succès. Prendre conscience de mes moments d'erreur (exemple : me  
1253 positionner en extérieure à la méthode), mais aussi de ma compétence  
1254 pédagogique et de ma solidité face aux diverses réactions. Prendre conscience  
1255 des moments où l'immédiateté me dicta les réponses sereinement.

1256 Je pense être restée en point d'appui, (et cette fois-ci, un point d'appui  
1257 performant), sans me laisser agresser, sans envahir, et avec un tempo idéal,  
1258 dans le rythme des exercices, de la parole, et en respectant le temps de  
1259 concentration de la majorité du groupe.

### 1260 L'acceptation :

1261 L'acceptation de soi, de ses os, de ses limites, de ses rythmes, de sa voix.  
1262 L'acceptation de ses émotions, de ses états d'âme, de ses douleurs, de son droit  
1263 à la subjectivité. Les exprimer mais ensuite lâcher, ne pas vouloir tout justifier : ce  
1264 ne sont que des émotions ou des idées personnelles, si elles ne sont pas  
1265 acceptées ce n'est pas grave.

1266 Accepter son chemin.

1267 L'acceptation des autres : c'est l'excès de responsabilité de notre effet sur les  
1268 autres qui nous rend trop vulnérables à leurs réactions. Chacun fait le mieux qu'il  
1269 peut. Lâcher. Faire de la place pour avoir de la place.

1270 L'acceptation du temps. Recherche du moment juste.

1271 L'acceptation de ce que l'on ne sait pas, de ce qui est plus grand que soi.  
1272 Accepter de se laisser porter par ce qu'on ne connaît pas, de se laisser  
1273 transformer, éventuellement. » (Novembre 2004.)

1274  
1275  
1276 Après le stage le mouvement resta présent quand je l'accueillais. Je restai  
1277 présente à lui.

### 1280 Décembre 2004 : une autre présence

1281 Pendant le stage de Décembre, dans un cours sur l'évolution vers l'Être, je  
1282 sentis soudainement monter une douleur au ventre, un mal-être physique. Je  
1283 cherchai à comprendre ce qu'elle pouvait signifier : la « peur au ventre ». La peur  
1284 de quoi ?

1285 Du fond de moi montait le manque de confiance. Cette peur était bien réelle, je  
1286 la connaissais bien, mais comment m'en sortir ? C'est une chose de connaître la  
1287 théorie, de savoir qu'il faut lâcher la volonté et les attentes ; c'est autre chose de  
1288 l'avoir assimilée dans le corps.

1289 « Si je ne fais rien alors comment continuer à progresser ? J'ai toujours eu  
1290 l'habitude de tout faire, de tout prendre sur moi, ou alors de baisser les bras en  
1291 vaincue.

1292 Si on lâche la volonté, comment changer, après la prise de conscience ? À quoi  
1293 sert d'être lucide si tous les efforts sont vains ? Il faut avoir une volonté dans la  
1294 vie quand même, ou non ? » (Décembre 2004.)

1300 Réponse de Danis Bois : « Lâcher en méditation, en mouvement, comme voie  
1301 de contact, mais ne pas lâcher sa volonté dans la vie. »<sup>41</sup>

### 1302 «Résumé du travail sur le sensible :

- 1303 • Reconnecter avec son corps.
- 1304 • Reconnecter avec la réalité (repérer ses faits de conscience, être plus lucide)
- 1305 et avec l'immédiateté.
- 1306

<sup>41</sup> Bois, D., Notes de Cours, 2004.

- 1307 • Reconnecter avec la totalité ; découvrir son potentiel et sa créativité, laisser  
1308 parler ce qui est plus grand que soi.  
1309 • Développement de l'authenticité (se sentir, sentir l'autre), en acceptant sa  
1310 vulnérabilité et sa stabilité.

1311 Étapes :

- 1312 1. Valider le sensible.  
1313 2. Écouter le sensible.  
1314 3. Avoir une confiance absolue en la vie (!!!!)  
1315 4. Faire des choix.  
1316 5. Persévérance ; accepter les périodes de transition.  
1317 6. Le temps et les limites (les limites changent quand le choix est profond et le  
1318 moment venu). Attention à ce qui est à venir, différente de l'attention à l'ici et  
1319 maintenant.  
1320 7. Garder le contact avec la totalité et la potentialité. D'abord se reconnaître,  
1321 puis s'accepter, puis s'exprimer. Ne pas chercher le changement. C'est le  
1322 sensible qui entreprend le travail de transformation. La seule volonté valable est  
1323 celle de garder le contact. La solution est dans ce qui est à venir. Dans l'advenir.

1324  
1325 La confiance comme concept est différente de la confiance en quelque chose  
1326 de vécu. Mon problème de confiance serait-il un problème de mémoire ? Une  
1327 difficulté à me rappeler une sensation, ou plutôt, à mémoriser le chemin qui mène  
1328 à cette sensation ?  
1329

1330  
1331 Le contact avec la totalité, cet état d'amour...la sacralité.

1332 Ce n'est pas la première fois que je le rencontre. Il a toujours été là avec moi.  
1333 Ce ne sont pas les autres qui en ont peur, c'est moi. A plusieurs reprises, le long  
1334 de ma vie, j'ai senti ce contact, dans diverses situations. Ce ne sont pas des  
1335 visions, mais une ouverture à l'amour dans le centre de la poitrine qui englobe  
1336 toute la création, cela fait presque mal tellement c'est physique. Une sensation  
1337 d'être ouverte, dans les os, dans le sternum, les côtes, les vertèbres. Quand je  
1338 ferme je deviens aride. Je cherche à appartenir, mais c'est ça l'appartenance. J'ai  
1339 souvent vécu cela comme une anomalie, une pathologie, quelque chose de  
1340 démesuré. Je ne le montrais que rarement parce que je ne ce n'était pas facile à  
1341 partager. Je cherchais l'acceptation mais c'est moi qui ne l'acceptais pas.

1342 Plusieurs personnes l'avaient senti en moi à divers moments et je ne les avais  
1343 pas crues. Je refusais l'appel, ou je l'oubliais après l'avoir entendu. Je doutais,  
1344 j'opposais une rationalité féroce à mes sensations, et revenais à l'existence  
1345 sécurisante de tous les jours, bien que toujours en état de manque.  
1346

1347 Je sais maintenant que ce n'est pas de l'émotionnel, des carences, une solitude  
1348 ou un délire. Écouter Danis Bois décrire et valider ce que les philosophes  
1349 décrivent comme le sentiment religieux, le contact de l'Être, ou le sentiment  
1350 d'existence me rassura. Les échanges avec quelques collègues avec des  
1351 expériences parallèles furent encore une confirmation. J'ai toujours eu besoin de  
1352 confirmations !  
1353

1354 Au lieu de le cacher, d'avoir peur d'être rejetée par ce déséquilibre, je peux  
1355 enfin l'accepter comme quelque chose de normal, de commun, qui ne fait pas de  
1356 moi quelqu'un d'exceptionnel, mais qui fait de moi un être vivant qui a la  
1357 possibilité de se maintenir en contact avec la grande source. Tout comme les  
1358 autres, simplement avoir le cœur ouvert.  
1359

1360 *Comment rester ouverte dans les moments d'adversité ? Comment se protéger*  
1361 *si on avance avec le cœur ouvert ? Se méfier ? Je ne veux plus me protéger.*

1362 *Je veux faire confiance en cette force même pour me protéger. Contenir ce*  
1363 *paradoxe sans peur. En prendre la responsabilité, mais arrêter d'avoir peur de*  
1364 *trop sentir.» (Décembre 2004.)*

1365  
1366 Dimanche, après le stage, un petit groupe fit du mouvement sur la plage, au  
1367 coucher du soleil. Je chantai.

1368 Encore une fois, offrir ma voix en remerciement, en célébration.

## À SUIVRE...

1385  
1386  
1387  
1388  
1389 *«Ce sentiment d'existence apparaît quand tous les autres sentiments*  
1390 *disparaissent. Ce type de bonheur doit et peut devenir permanent.»<sup>42</sup>*

1391  
1392  
1393 Le problème de la reconnaissance fut l'un de ceux que je reconnus le long de ce  
1394 journal du chercheur. Même si je savais que la reconnaissance sociale, ou d'un  
1395 groupe n'est pas aussi importante que la reconnaissance de soi, j'en souffrais  
1396 encore. Pour être honnête et lucide, je crois que j'en souffre encore un peu. À  
1397 force d'avoir fait un chemin solitaire, je me suis souvent positionnée de façon  
1398 critique parce que je ne me sentais pas assez reconnue, appréciée. Le fait de me  
1399 sentir différente m'avait poussée à une stratégie où je me cachais. L'exigence  
1400 aux autres n'avait de parallèle que celle que j'appliquais à moi.

1401 Sous la force de ce travail, je pris la décision de me montrer. Je le fis souvent  
1402 un peu trop en force. Puis je compris que je devais lâcher. J'affrontais mon  
1403 manque de confiance, j'avançais dans le noir, je n'attendais plus rien.

1404 Mon expérience du mouvement et du contact avec ce qui est plus grand que  
1405 moi (que chacun nomme comme il le voudra), me laisse dans une position  
1406 nouvelle. J'ai les outils pour me maintenir en contact et pour retrouver cet état  
1407 de confiance parce que je l'ai vécu. Cela est différent d'une foi aveugle.

1408  
1409 L'état de confiance est le but en soi, c'est l'état à vivre.

1410  
1411 *«Quand la confiance n'est pas totale ce n'est pas de la confiance.»<sup>43</sup>*

---

<sup>42</sup> Maine de Biran, cité par Bois., notes de cours 2004.

1412  
1413  
1414 A quoi sert de se sentir acceptée ? La reconnaissance sociale est souvent une  
1415 reconnaissance d'apparence, surtout de nos jours avec le rôle des médias. Les  
1416 gens montrent un personnage, ils ne se montrent plus.

1417 Peut-être faut-il que je fasse un choix : quelle est l'appartenance que je  
1418 cherche ?

1419  
1420 «*Les véritables sages empruntent plutôt les chemins cachés*», a dit au  
1421 XVI<sup>ème</sup> siècle Frey Luiz de Léon.

1422  
1423 À quoi sert d'appartenir à un groupe ? Je me sens par moments appartenir à  
1424 tout ce qui est.

1425 Il ne reste qu'à continuer, chaque jour, chaque moment.

1426  
1427  
1428 Lucia Lemos  
1429 Vilarinhos, 2 janvier 2005  
1430  
1431  
1432  
1433  
1434  
1435  
1436  
1437  
1438  
1439  
1440  
1441  
1442  
1443  
1444  
1445  
1446  
1447  
1448  
1449  
1450  
1451  
1452  
1453  
1454  
1455  
1456  
1457  
1458  
1459  
1460  
1461  
1462  
1463

1464  
1465  
1466  
1467  
1468  
1469  
1470  
1471  
1472  
1473  
1474  
1475  
1476  
1477

## JOURNAL DE BORD 2005/2008

### Janvier 2005

#### Face au stress :

*Qu'il soit causé par la fatigue ou par la peur d'une situation nouvelle ou incompréhensible, toujours je ferme le coeur, et répons par la colère. Au niveau du corps cela devient évident, comme une zone plus dure au milieu du thorax. Curieusement, souvent apparaissent, comme ce mois-ci, des symptômes de rhume... La respiration est courte, et il y a une migraine latente. La peur de perdre mes moyens vocaux vient empirer la situation et s'ajoute au stress initial.*

#### En méditation :

*Je fis l'expérience de la continuité du mouvement, entre le dedans et le dehors. Cette sensation de mouvement« qui entre» me parait rassurante : comme quelque chose qui ne dépend pas de moi, que je ne provoque pas, une absence d'effort, un accompagnement, quelque chose que l'on reçoit lorsque l'on pose son attention dessus !*

#### Le temps qui passe :

*Rester dans les moments, les saisir.*

#### Moi et l'altérité :

*La rencontre de mon être par l'autre, par les autres : expérience d'une énorme empathie. Je commence à être capable de me trouver toute seule, sans dépendre, sans exiger, sans me fermer, sans m'agresser. Souvent c'est moi qui apporte les solutions aux autres, et là, ma problématique reste en suspension comme si elle n'existait pas. Alors pour me retrouver je prends le temps de me recueillir périodiquement, de m'arrêter, de me traiter avec mes propres mains, de m'écouter. Cette intimité se transforme en silence, je parle moins, surtout dans les cours. Je*

1504 *garde ce que je pense, ce que je sens. Je le contiens. Parfois avec une certaine*  
1505 *tristesse.*

1506

1507 L'humilité (après une conversation avec Danis. «C'est ton savoir-faire, que je

1508 respecte beaucoup, qui t'a handicapée»)

1509 *Est-ce que j'apprends pour montrer ce que je sais ? Es-ce que souvent j'ai eu cette*  
1510 *nécessité dans les cours, de parler en faisant référence à ce que je connais ? Par*  
1511 *contre je sais que j'ai souvent touché des collègues par ce que j'ai dit...*

1512

1513 Février 2005

1514 Au milieu des répétitions de l'opéra. Après un traitement :

1515 *Face à l'excitation et à la rencontre du pouvoir masculin abusif (metteur en scène), je*  
1516 *crée une résistance, que j'identifie dans le corps au niveau du cou et des viscères.*  
1517 *Les viscères, c'est une zone qui commence seulement à être habitée. Je réalise qu'il*  
1518 *y a là un angle mort. J'y travaille beaucoup.*

1519

1520 Mars 2005

1521

1522 Authenticité. Analyse de l'expérience de l'opéra

1523 *Reprendre ce qui me fait plaisir : chanter, (en tête) être sur scène et construire un*  
1524 *personnage. Étudier, réfléchir, apprendre, méditer, faire du mouvement. Écrire.*

1525 *Ce que j'aime faire, mais qui me fatigue et me vide (excès de responsabilisation ?):*  
1526 *traiter en fasciathérapie, accompagner des personnes. Enseigner des chanteurs,*  
1527 *organiser des stages, surtout avec des chanteurs, mais aussi avec des amateurs.*

1528 *Ce que je n'aime pas faire : le côté domestique exhaustif et répétitif, m'occuper des*  
1529 *autres. Ne pas avoir d'espace ni de silence, attendre le rythme des autres.*

1530

1531 L'altérité :

1532 *En général je suis encore très perméable aux autres. Il me faut m'isoler pour me*  
1533 *sentir, pour entrer en action, sinon je me perds dans les nécessités des autres et dans*  
1534 *leur rythme.*

1535

1536 Les apprentissages:

1537 *- la distance face aux colères du metteur en scène, et aux dynamiques du groupe*

1538 *- l'expression : j'ai exprimé mes nécessités lorsque cela a été nécessaire, ainsi que*  
1539 *mon affection envers mes amis, en traitements, conversations, mouvement...*

1540 - la confiance dans la voix, en moi, et dans l'imprévisible. Je ne suis pas tombée  
1541 malade. À la fin du projet j'ai un peu déprimé.  
1542 - l'énergie plus équilibrée, même avec l'excitation et les insomnies et en continuant à  
1543 donner des cours, jusqu'au moment d'arrêt juste.  
1544 - la présence avec joie à chaque minute, avec tout mon être, avec tout mon amour.  
1545 Je m'appuie sur ce bilan positif pour entrer en action vers de nouveaux objectifs.

1546 Thèmes :

1547 Ma relation à mon corps de femme

1548 Le temps : les parents qui vieillissent, l'adolescence des enfants, le temps qui me  
1549 reste face à mes rêves et à mon action. Mais aussi le temps qui apporte les solutions !

1550 L'espace. Me laisser l'espace, laisser l'espace à l'autre...

1551 La relation à l'action : elle change, elle part moins du centre (émotivité) et plus de la  
1552 base. L'action oui, mais aussi laisser couler ce qui ne dépend pas de soi.

1553 La force de l'amour en moi : ne pas la suffoquer, ne pas prétendre être différente, la  
1554 transformer en action, me maintenir liée à la grande source, en apprenant à avoir  
1555 confiance en ce qui est plus grand, et dans l'imprévisible.

1556 Les moments de silence, d'immobilité et de rencontre.

1557 Le chant : des moments de plénitude de joie et de fantaisie. La légèreté face au poids  
1558 de ce qui est sérieux, de la responsabilité. La liberté face au devoir et à  
1559 l'emprisonnement.

1560 La jeunesse ? Le plaisir !

1561 Appartenir est différent d'être vue. L'intégration au groupe : sentir que j'en fais partie.  
1562 L'expérience vaut par ce qui est vécu, et non pas par la validation des autres, mais  
1563 de moi à moi, et de moi au plus grand que moi.

1564 La confiance : je sais que je sais. S'ouvrir : je me laisse guider mais je suis sujet.

1565

1566 Avril 2005

1567 Répétition avec Enza qui m'écoute et me donne son avis : ma voix est plus sûre, elle  
1568 a plus de volume, avec des aigus plus solides. Je m'habitue à ouvrir la voix, à  
1569 assumer le son, à chanter fort à pleins poumons au lieu de me cacher seulement  
1570 dans la musicalité, la sensibilité et l'expression.

1571 Je m'occupe de mon corps dans sa sensibilité mais aussi dans sa forme. J'assume  
1572 les changements et retrouve une joie nouvelle à le mettre en valeur, au lieu de le  
1573 cacher. Je réalise que je l'ai caché pendant des années, surtout la zone féminine du  
1574 ventre. À propos, ça fait quelques mois que je n'ai plus de douleurs à l'estomac...

1575 *La vielle division féminine, d'un côté la femme, la chanteuse, de l'autre la mère, la*  
1576 *thérapeute, la pédagogue. D'un coté l'expression libre et la créativité, de l'autre le*  
1577 *service. Le corps dans tout ça fait des spirales. Je me traite tous les jours, et chaque*  
1578 *matin je retrouve la spirale, de la tête entre le frontal/occiput, passant par les*  
1579 *cervicales, D6/ D8 entre le omoplates, D12 et les piliers du diaphragme, jusqu'au*  
1580 *sacrum / coccyx. Comme si je me tordais chaque nuit. Cela semble lié à la zone du*  
1581 *cœur, à l'épaule gauche, et aussi au colon descendant à gauche.*

1582

### 1583 Mai 2005

1584 • Après un traitement (n° 63) :

1585 *État très profond avec des périodes de somnolence. Je n'ai pas tout suivi*  
1586 *consciemment. J'observe un mouvement vers l'intérieur comme si la matière était une*  
1587 *éponge. À la fin, la colonne devint très souple, sans sa torsion..*

1588 *Dans le travail du mouvement* *je commence à m'appuyer plus sur la partie antérieure*  
1589 *du corps, en intégrant la zone des viscères comme appui à la verticalité.*  
1590 *J'expérimente. Est- ce s'appuyer sur ma zone vulnérable, sensible ? J'expérimente.*  
1591 *J'essaye de changer le quotidien de façon à me mouvoir plus. Je suis en état*  
1592 *d'attente, j'attends les fruits de mon travail, je n'abandonne pas les différents projets,*  
1593 *mais j'attends le retour.*

1594

### 1595 Juin 2005

1596 Encore la relation au corps et la voix.

1597 *Observation chez des élèves débutantes :*

1598 *Je perçois le bassin, centre du désir, comme base de sustentation et support de*  
1599 *l'action. Je m'interroge sur le désir féminin et pourquoi l'on observe tant de bassins en*  
1600 *rétroversion, ou en blocage chez les femmes. Où est la place du désir féminin, de sa*  
1601 *liberté créative, propre ? Plus le bassin est méconnu, imperçu, plus la voix est*  
1602 *bloquée.*

1603 *Il existe une difficulté, semble-t-il, pour les femmes, d'être et de créer sans*  
1604 *correspondre au désir de l'autre, ou de ne pas s'annuler face au rejet de son propre*  
1605 *désir.*

1606 Ma propre voix et le corps

1607 *Lorsque j'entre en inflammation, ou en allergie, avec le palais et le nez un peu*  
1608 *écorchés, est ce résultat d'un hasard, d'un effort vocal, de la fatigue, d'un état*  
1609 *émotionnel, ou est-ce tout à la fois ?*

1610 *La fatigue vient-elle du surmenage, de l'état allergique, de l'effort vocal, d'un*  
1611 *déséquilibre nerveux ?*

1612 *Toujours, en période de fragilité de la zone naso-pharyngienne, je retrouve (en*  
1613 *traitement) des blocages au niveau du sacrum, de la hanche, avec une*  
1614 *correspondance dans le cou, la mâchoire et l'occiput. En état d'anxiété, j'observe une*  
1615 *«fermeture » globale : - de la gorge, la zone supra hyoïde avec la langue et les*  
1616 *muscles de déglutition, l'occiput et la première cervicale, ce qui oblige le larynx à*  
1617 *garder une position élevée, et modifie le fonctionnement des muscles suspenseurs*  
1618 *comme le sterno-thyroidien et crico-pharyngien, ou le thyreo-hyoïdien, entre autres.*

1619 *- de la zone des omoplates comme pour protéger le cœur*

1620 *-du diaphragme et de D12 ce qui oppresse l'estomac et provoque de la douleur*

1621 *- du bassin et des lombaires*

1622 *- de l'articulation de la hanche et des quadriceps*

1623

1624 *Donc la peur semble provoquer une fermeture ; quand je ferme, je somatise*  
1625 *(allergies, douleurs, d'estomac...) Lorsque je somatise, je perds confiance... Je*  
1626 *commence à être capable de couper ce cycle, avec mes propres mains et avec mon*  
1627 *attention à moi-même, en méditant et en me traitant. Je continue à m'occuper de mon*  
1628 *corps, est-ce de l'égoïsme ?*

1629 *Le passage du temps est incontournable. Être jeune ou vieux n'est pas la question.*  
1630 *Toutes les techniques à la Faust pour effacer les marques du temps nous éloignent*  
1631 *de l'essentiel. Est-ce que ma vie est oui ou non en mouvement ? Suis-je capable de*  
1632 *vivre pleinement lorsque les circonstances changent ? Vieillir c'est aussi être vivant et*  
1633 *en mouvement.*

1634 *Le contact du mouvement m'apporte à chaque fois la sérénité. L'écoute s'améliore.*  
1635 *Je deviens plus lucide. Les jours où je dois aller sur scène, je confie plus, en*  
1636 *acceptant qui je suis, sans attente, surtout en m'appuyant sur ma propre base et*  
1637 *recherchant la verticalité à partir du cou et de l'intérieur de la bouche.*

1638 *Comment maintenir cet état ?*

1639

1640 Septembre 2005

1641

1642 • Traitement n°65

1643 *Retour de la sciatique, d'un énervement général, avec des conflits familiaux,*  
1644 *impuissance face au silence adolescent.*

1645 *Je me suis remise à faire de la gymnastique. Est-ce que je force mon corps et*  
1646 *obsède sur la forme extérieure ?*

1647

1648 Octobre 2005

1649 Mort de ma mère.

1650 *Fatigue générale, insomnies, sueurs ...*

1651

1652 • Traitement N°66

1653 *La poitrine est fermée, les bras, tout le mobile médian, le cœur, (les bras m'en*  
1654 *tombent). Le cou, l'occiput, la mâchoire, le diaphragme, le bassin, les jambes...*

1655 *A la suite du traitement, concert à Aveiro : la voix surprenante de souplesse malgré*  
1656 *l'état de vulnérabilité, et de tristesse. Le tout est de ne pas se fermer. À la vie. À la*  
1657 *mort ?*

1658 • Traitements 67, 68, 69, 70

1659

1660 *L'acceptation n'évite pas l'état de fatigue suprême, de vulnérabilité. Le cœur reste*  
1661 *fermé. La famille en tourbillon, les hormones en pagaille. Difficile, conflits, fille*  
1662 *absente, fils adolescent en rupture avec l'école, belle-mère très malade, mari en*  
1663 *surmenage...*

1664 *Pause.*

1665 *Sans forces. Arrêter l'effort.*

1666 *Sans envie de chanter, de faire des projets, des stages.*

1667 *J'accompagne mon père le mieux que je peux.*

1668 *Qui m'accompagne ?*

1669 *Deux autres morts proches.*

1670 *Je m'occupe de moi, de l'énergie de la maison, je lis.*

1671 *Les traitements révèlent une immense fatigue, une envie d'arrêter ; parfois la paix est*  
1672 *là. Lâcher.*

1673

1674

1675 Décembre 2005

1676

1677 *Je ne chante pas* : *la voix est à peu près. Sans joie. La vie semble s'être fermée, les*  
1678 *êtres chers semblent tous en rupture, les adolescents en fuite, ma belle mère à*  
1679 *l'hôpital, tout s'écroule. Sans forces.*

1680 *« Un seul être nous manque et tout est dépeuplé »*

1681

1682 *Qui suis-je ?*

1683

1684 Le corps. *Lombalgie / sciatique sérieuse, (L5/S1) presque en immobilité. Difficile à*  
1685 *rester debout. Utérus et colon noués. Les 3 traitements n'ont pas beaucoup aidé: je*  
1686 *suis bloquée en spirale, en vrille, vers l'avant et la gauche, avec une grande*  
1687 *contracture du diaphragme.*

1688 *J'ai des difficultés à passer dans la nouvelle réalité, je ne sens qu'un monde qui s'est*  
1689 *écroulé. Difficulté à contempler encore plus d'imprévisible. La mort, la grande*  
1690 *imprévisibilité. Je ne regarde que les pertes, je reprends du poids, comme pour*  
1691 *m'immobiliser de plus belle. Sans envie de travailler, de chanter, de faire des projets,*  
1692 *de traiter, d'enseigner, de fêter Noël (même si le l'ai fait pour maintenir l'illusion de la*  
1693 *normalité.) Complètement à plat. Même le mouvement interne ne vient plus.*

1694

1695 *L'ostéopathe m'a enfin remise droite. Même si les douleurs restent pendant tout le*  
1696 *mois. Toux, rhume. Dérèglement hormonal total.*

1697

1698 Janvier 2006

1699

1700 • Traitements 73/ 74 :

1701 *Toujours le cœur, le sternum et à la diagonale la hanche droite. Le diaphragme, et*  
1702 *le plexus solaire, le rapport bassin et mâchoire. La douleur de sciatique s'améliore,*  
1703 *sauf si je me penche. D 10 est en pivot et bloque la flexion avant de la dorsale. Le*  
1704 *pied droit est bloqué au niveau du cuboïde, et j'ai peu conscience de mes tibias.*  
1705 *Comme si, face à la douleur et face à cette nouvelle nécessité de me réorganiser en*  
1706 *tant que personne, le corps était revenu en arrière, à des positions de protection*  
1707 *anciennes. La voix est lourde et à nouveau plus difficile.*

1708 *Je travaille le triangle entre les deux pieds et D10 pour rétablir la globalité et*  
1709 *l'alignement du bassin et du thorax.*

1710

1711 *Je ressens une confusion d'identité, ainsi qu'une incertitude. C'est difficile de me*  
1712 *retrouver, maintenant que ma mère n'est plus là et que mes enfants volent au loin.*  
1713 *Parce que la voix va et vient, je perds l'espoir et commence à penser à l'âge. Pourtant*  
1714 *je suis moins épuisée. La famille continue son tourbillon. Je réalise que je suis vide et*  
1715 *dépressive, et un peu perdue de moi-même. Je cherche l'appui chez les autres,*  
1716 *pourtant je sais que le fil conducteur est dans ma recherche à moi .Je mets en cause*

1717 *l'option familiale, pourtant je n'ai pas beaucoup d'énergie pour le chant ou les élèves*  
1718 *ou les stages.*

1719

1720

1721 Mars 2006

1722

1723 *Malade lors d'un concert. Pour la première fois de ma vie, j'annule.*

1724

1725 Avril 2006

1726

1727 En stage, lorsque je traite, j'ai encore une certaine difficulté à maintenir les points  
1728 d'appui. Plus facile lorsque l'on vient m'aider, surtout si c'est une femme.

1729

1730 Fait de connaissance : l'appui féminin m'aide à vaincre mes propres résistances,  
1731 notamment à trouver la force face au masculin.

1732 Prise de conscience : le manque de ma mère (appui total de toute ma vie), et  
1733 l'absence de ma fille, me poussent à rechercher d'autres alliances féminines sans la  
1734 rivalité d'avant.

1735 *Comme si j'avais besoin de cet appui pour accéder à l'efficacité...*

1736 *Pourtant la voix est encore confuse. Audition des Noces, j'ai forcé en ouverture, en*  
1737 *suivant des avis qui n'étaient pas le mien. Encore cette perte de confiance. Encore en*  
1738 *forçage. Moins dans les concerts...*

1739

1740

1741 Le corps :

1742 *Le corps est encore rigide par moments : j'observe aussi une rigidité de la pensée,*  
1743 *des représentations. L'axe de rigidité est toujours le même : le cou, la mâchoire, la*  
1744 *hanche droite et D 10. Pourtant je sors de la paralysie. La jambe droite va bien, avec*  
1745 *de petites rechutes. J'ai encore peur si je fais de la gym. Je reprends des projets et*  
1746 *des propositions. Mais si j'entre en mouvement dans une direction quelconque, le*  
1747 *corps bloque en douleur. Bouger en soi n'est pas la solution, il me faut bien choisir la*  
1748 *direction du mouvement. Il me faut changer l'abordage, la force ne fonctionne pas.*

1749

1750

1751 Autre prise de conscience.

1752 *Porter les autres est la source de mon épuisement. Mon système : j'accepte les*  
1753 *responsabilités, les douleurs des autres, puis je me fatigue, puis je me fâche.*

1754 *La perte de ma mère me laisse démunie dans ma position de mère, position que je*  
1755 *prends aussi face à ceux qui ne sont pas mes enfants.*

1756

1757

1758 • Traitement 76 :

1759 *Rééquilibration de la biorhythmie.*

1760 Faits de conscience. *Dans le thorax : j'ai senti la zone du cœur s'ouvrir, et des*  
1761 *mouvements de rotation avec un point fixe derrière vers D10. Puis des répercussions*  
1762 *au niveau de la jambe droite, jusqu'au pied droit ( cuboïde) d'une part, et du cou à*  
1763 *gauche d'autre part, avec les mâchoires. Je vois une couleur rose sombre brillante et*  
1764 *ressens un état de paix.*

1765

1766 Faits de connaissance : *L'ouverture du cœur dirige le reste du corps, de la jambe*  
1767 *droite, (qui symbolise mon action indépendante- côté droit masculin de l'action), à ma*  
1768 *capacité de relever la tête.*

1769

1770 Prise de conscience : *Si le cœur est ouvert, le reste avance :*

1771 *-Je vais (jambe droite) où je veux. Je rentre dans ma capacité d'action sans être*  
1772 *retenue par les valeurs familiales. Si je me libère, mes enfants se libèrent aussi et*  
1773 *pourront avancer plus confiants vers leurs propres projets.*

1774 *- La verticalité n'est pas si importante, mais plutôt l'absence de poids, de fatigue, de*  
1775 *douleur. Une verticalité souple.*

1776 *- Je n'ai pas besoin de force pour obtenir ce dont j'ai besoin.*

1777 Juin 2006

1778

1779 • Dans ce traitement,

1780 *Je compris que j'allais bien sauf une nécessité de me ré axer. Je dois m'en occuper*  
1781 *constamment. Je fis un concert brillant dans une salle immense, avec une voix facile*  
1782 *et un bon feed-back, surtout du côté de l'authenticité. : « I seldom enjoy singers*  
1783 *nowadays, here I was touched».*

1784 *Comprendre la colonne comme une verticalité sûre et la dimension de l'amour*  
1785 *comme dimension de vérité : suis-je ou non ouverte à la vie dans cet instant-là ?*

1786

1787 • Méditation du 4 Juin avec Marc Humpich :

1788 Couleur rose profond violacé. Point de résistance dans la colonne, autour de D10 qui  
1789 s'ouvre. Mouvement circulaire qui gagne le bassin et les jambes, plus difficile dans le  
1790 cou. Proximité de tous, cœur qui s'ouvre.

1791 Faits de connaissance : prendre ce qui vient, ce qui est toujours différent de ce que  
1792 l'on avait imaginé. Mémoire de ce concert de la veille, de ce chant facile, une  
1793 présence qui irradie. Le corps, la voix et le cœur ensemble.

1794  
1795 Marc Humpich. « L'absence de distance entre le moi sensible et la totalité du  
1796 Sensible.» C'est différent de se perdre. Danis Bois : « La réciprocité c'est différent de  
1797 la fusion. C'est « défusionnel », il n'y a pas de confusion. » Sylvie R. : « C'est au delà  
1798 de la pensée binaire, divisant extérieur et intérieur.»

1799

1800 Prises de conscience :

1801 Au point d'appui :

1802 -Je prends conscience d'une dichotomie homme-femme dans mes relations aux  
1803 inconnus : il me semble plus difficile de parler à des femmes que je ne connais pas  
1804 qu'à des hommes.

1805 - Je prends conscience de ma difficulté à parler de mon travail. Je le minimise.  
1806 Certaines personnes ne savent même pas que je suis chanteuse ! J'ai comme une  
1807 difficulté à m'affirmer avec des collègues. Une timidité. J'écoute, je ne parle pas de  
1808 moi. Peur d'envahir, d'être rejetée, de ne pas être intéressante, ou tout simplement  
1809 une habitude, plus facile, de faire parler l'autre ?

1810

1811 • Traitement 77 : encore de la peur dans la zone des cervicales.

1812 Je réalise que face à la perte de ma mère, j'ai perdu mon appui dans la vie, d'où les  
1813 symptômes de la colonne. Cela soulève la question de l'espace (ressenti de façon  
1814 invasive) face aux 3 éléments masculins qui m'entourent dans le plan familial.

1815 Thèmes : L'espace et le respect, et ce qui traditionnellement s'attend de part et  
1816 d'autre, entre homme et femme...

1817 • Traitement 78 :

1818 Fait de conscience , dans le toucher :

1819 Je ne supporte plus les confrontations, pour lesquelles j'ai toujours été apte. Par  
1820 contre j'ai une grande nécessité de toucher maternel. Où est mon point d'appui ? Le  
1821 cœur est ouvert, j'ai ma musique et mon mouvement, mais, honnêtement, j'ai aussi  
1822 besoin qu'on s'occupe de moi.

1823

1824 • Traitement 79 (Très important. Traitement fondateur) :

1825 *Le petit bassin et la jambe droite. Point douloureux d'explosion de larmes*  
1826 *complètement incontrôlable, dans la zone du psoas droit. Confrontation finale avec*  
1827 *moi-même et le deuil.*

1828 Faits de connaissance.

1829 *J'ai contacté mon impossibilité d'avancer après la perte du soutien. J'ai senti le noir et*  
1830 *la mort qui appelle. Puis l'aide surgit d'où on attend le moins, et avec le mouvement*  
1831 *je contacte un lieu de liberté et de sérénité. Comme d'habitude, je suis transportée à*  
1832 *un autre amour qui n'est pas émotionnel, mais beaucoup plus serein.*

1833 *Choisir la vie.*

1834 *Encore une fois la main masculine a agi comme catalyseur, comme catapulte,*  
1835 *comme celui qui modifie la partie granitique de moi que je n'arrivais pas à bouger,(*  
1836 *même si je me traite, si je médite, si je fais du mouvement, si je chante, si je travaille*  
1837 *ou si j'attends !).La tête et le cœur semblaient en paix, mais le corps restait en*  
1838 *immobilité.*

1839 *Pendant tout le stage, un Air d'Aida qui me trotte dans la tête : Oh Patria Mia mai piu*  
1840 *ti rivedrò... Chant d'adieu à mon enfance, avant de pouvoir embrasser la nouveauté.*  
1841 *Une main pour changer de direction.*

1842

1843 *La main féminine a révélé l'épuisement, l'appel, la nécessité de changement et offert*  
1844 *le point d'appui.*

1845 *La main masculine (non invasive, non prédatrice,) a révélé l'immobilité, la douleur,*  
1846 *l'appel de la mort, puis la direction de la vie.*

1847

1848 Prises de conscience

1849 *Maintenant que je ne suis plus protégée, il me faut une solidité pour tenir face à*  
1850 *l'assaut qui change, sans établir une dépendance, une vénération ; sans ressentir la*  
1851 *peur et sans résister. Savoir que je peux riposter différemment, sans devoir me*  
1852 *protéger, si il y a solidité en moi.*

1853

1854 *La confiance dans la réponse immanente vient du point d'appui après un temps de*  
1855 *latence. Puis vient la décision, puis encore l'action.*

1856

1857 Autre prise de conscience.

1858 *Valider la nécessité de repos. Accepter ce moment de manque de volonté de vivre,*  
1859 *de solitude et d'abandon. Refuser les confrontations, ce n'est plus le moment. Mais*  
1860 *accepter la nouveauté dans la confiance de ma solidité.*

1861  
1862 • Traitement 80 : *déjà le corps plus entier sans coupure au niveau du bassin. La*  
1863 *sciatique s'améliore.*

1864  
1865 • Travail de la chaise :

1866 Faits de connaissance. *C'est plus facile m'enrouler que de m'étendre. Il me semble*  
1867 *encore difficile, (ou à nouveau) d'occuper ma verticalité. Déjà je suis moins déprimée,*  
1868 *et moins fatiguée.*

1869 Fait de conscience : *je sors d'une période de deuil et de dépression !!!! Nommer les*  
1870 *choses par leur nom.*

1871  
1872 **ARRET**

1873  
1874 Octobre 2006

1875  
1876 • Traitement 81 : *Encore la sciatique, Sensation d'être de pierre.*

1877 Faits de connaissance : *ressentiments au niveau du cœur et de D4, manque de*  
1878 *protection dans mon entourage.*

1879 *-Est-ce que j'ai encore besoin de protection ? Est-ce une partie de moi, masculine,*  
1880 *que je n'ai pas encore développée ? Par opposition à mon rôle de mère envers tout le*  
1881 *monde, est-ce que je ne sais pas établir une protection envers moi, et mon propre*  
1882 *élan d'action dans la sécurité ?*

1883  
1884 *Danis Bois, à propos du futur Mestrado : « tu es une chercheuse ».*

1885 *En effet je comprends que c'est ce que j'ai fait toute la vie, ma passion pour la voix,*  
1886 *sa relation au corps et à l'être, relèvent de la recherche plus que de la pure passion*  
1887 *pour la musique. Je suis à la fois artiste et pédagogue et thérapeute, mais surtout*  
1888 *par l'envie de savoir qui me meut.*

1889 *Cette possibilité de faire de la recherche encadrée (le Mestrado) me plait.*

1890  
1891 *-Quand je me plie, pour traiter, ou autre mouvement (arroser les plantes par exemple),*  
1892 *comprendre que la flexion du tronc dépend du mouvement de recul du bassin.*

1893 *Me mouvoir sans peur de la douleur de dos, mais avec attention pour essayer de la*  
1894 *comprendre. J'ai besoin de mouvement et de danser. Danser plus.*  
1895 *-Valoriser ce que je fais. Je n'en parle pas parce que je ne le valorise pas assez.*  
1896 *J'aime ce que je fais, et je le fais avec enthousiasme, mais je ne le décris pas ou je ne*  
1897 *le commente pas...*

1898

1899 • Traitement 82 :

1900 *Fait de connaissance : Cet état d'épuisement latent me retire la confiance dans*  
1901 *l'acceptation de nouveaux défis, ou d'avancer vers de nouveaux projets. Un manque*  
1902 *de foi par manque d'énergie physique (asthénie ou douleurs) ...Un effort*  
1903 *supplémentaire que je ne relève plus. Alors je mange et je dors... et je prends du*  
1904 *poids...Dépression encore ?*

1905

1906

1907 Février 2007

1908

1909 *Des mois où la voix a repris sa forme. Travail de la verticalité. Deux bons concerts,*  
1910 *des voyages, interview à la télévision : une ouverture s'est faite.*

1911

1912 *Derniers moments de ma belle mère, fin d'un long processus de maladie et douleur.*  
1913 *Encore la lombalgie, juste après les multiples cérémonies. Les longues heures*  
1914 *debout ? Le deuil ? Le stress ? L'idée de tenir bon ? L'effort pour les autres ? La*  
1915 *contention de l'émotion ?*

1916 • Traitement 83 :

1917 Fait de connaissance : *la tension vient de l'intérieur, de la zone des viscères. Le*  
1918 *bassin se plie en conséquence. La colonne reste sous pression.*

1919 *Après le traitement le corps et la voix se sont débloqués et j'ai fait un des meilleurs*  
1920 *concerts à la Gulbenkian.*

1921 • Traitement 84 :

1922 *Encore la lombalgie. Je réalise qu'elle est en relation avec un mouvement de*  
1923 *l'inclination de l'épaule gauche vers le bas.*

1924 *La vie en famille est encore très tendue, entre les mouvements de rébellion des*  
1925 *adolescents, les deuils et le couple en ré équation. Tout se désorganise, la vie comme*  
1926 *on l'a connue doit se renouveler mais ce n'est pas facile.*

1927 *Je fais une colonoscopie et découvre des spasmes du colon. En effet je spasme de*  
1928 *l'intérieur des viscères et tout le corps suit...*

1929  
1930  
1931  
1932  
1933  
1934  
1935  
1936  
1937  
1938  
1939  
1940  
1941  
1942  
1943  
1944  
1945  
1946  
1947  
1948  
1949  
1950  
1951  
1952  
1953  
1954  
1955  
1956  
1957  
1958  
1959  
1960  
1961  
1962  
1963

## Mars 2007

- Toulouse. Travail de voix et mouvement avec Line Souriant.

*Travail de l'appui, jambes très longues pour m'élever du sol sans m'aplatir. Mais c'est difficile avec le travail d'appui du diaphragme...*

*Conscience de la zone du cœur/ D4/ sternum qui est trop bas, appuyé sur le diaphragme, non pas par erreur de posture extérieure mais par tensions du fascia axial- profond autour du cœur mais aussi des viscères de la zone digestive, qui tirent vers le bas à gauche.*

Autre fait de conscience : *Je n'inspire pas assez ! À force de travailler mon expiration pour le chant je ne m'approvisionne pas assez en oxygène...*

Fait de connaissance : *L'espace. Je ne prends pas assez de place, j'ai une difficulté à demander. J'anticipe les nécessités des autres, je facilite. J'ai réellement un besoin d'espace physique propre, physiquement à la maison aussi, pour mon travail et ma tranquillité.*

*Je me serre à l'intérieur parce que je n'ose pas ou ne sais pas prendre de la place.*

*Ce n'est à personne de me la donner, c'est à moi de la demander, exiger ou même la prendre de force si nécessaire. C'est mieux que cet épuisement et ce ressenti, qui me posent en position de victime et ne résolvent rien.*

*Il me faut surtout gagner de la place intérieurement, au niveau du cœur, de l'estomac, de l'utérus, du colon et surtout à gauche. (L'axe droit semble hyper détendu.)*

Prise de conscience : *si je prends de l'espace à l'intérieur de moi, je n'ai pas besoin d'en gagner à l'extérieur (en prenant du poids...) ou de le revendiquer en contrôlant l'espace physique autour de moi ou en contrôlant les autres.*

- Traitement 85 :

*J'observe des tensions dans le sens de la diagonale, entre le diaphragme, le bassin et le sacrum au niveau de S1/ L5, et des viscères. Pour libérer le sacrum travailler le mouvement transversal et après seulement le mouvement vertical. En associant la respiration j'engage aussi le diaphragme.*

Fait de connaissance : *les viscères tiennent lieu de structure parce que celle-ci est déficitaire.*

Prise de conscience :

*Les expressions populaires chanter avec son cœur, avec ses tripes, révèlent un choix de support dans l'émotionnel, qui s'est avéré un peu déséquilibrant dans mon cas. J'obtiens ainsi une verticalité interne mais crispée et en conséquence*

1964 *douloureuse. Important de trouver la solidité autrement que dans les viscères, ou*  
1965 *dans l'engagement de l'émotion. Trouver l'axe au niveau des os et des muscles.*

1966 Avril 2007

1967 *La lenteur produit de l'espace. Construire la verticalité vers le bas dans le dos, et vers*  
1968 *le haut dans le devant du corps. Les anches ouvrent pour que le sacrum puisse*  
1969 *descendre. L'appui des pieds en parallèle dirige le mouvement ascendant à travers le*  
1970 *diaphragme, le cœur, le cou, jusqu'aux yeux. Le thorax est un espace respiratoire qui*  
1971 *ne pèse pas sur le bas du corps malgré l'appui nécessaire pour le chant. Le*  
1972 *diaphragme pelvien équilibre dans son mouvement ascendant l'appui*  
1973 *diaphragmatique.*

1974

1975 Mai 2007

1976

1977 *J'ai dirigé un stage à Londres de présentation du travail de la somato-*  
1978 *psychopédagogie adapté aux chanteurs. J'ai eu plusieurs bons résultats avec une*  
1979 *population de 11 chanteurs, pendant une période de deux semaines.*

1980 *L'initiative revient, après des moments d'inertie au niveau professionnel, et*  
1981 *d'organisation au niveau familial. Toujours il me semble nécessaire de ranger*  
1982 *l'intérieur avant de voler...*

1983 *Fin d'une période de la vie...*

1984

1985 • Traitement 86 :

1986 *Beaucoup de mouvement. Le mouvement est de retour, j'ai besoin de me centrer.*

1987

1988

1989

1990

1991 Début du travail du Mestrado. Juin 2007

1992 *Période de réajustement de l'espace et des limites avec la famille.*

1993 *Nouvel élan au niveau professionnel, dans la recherche qui commence, les concerts,*  
1994 *les stages, une phase de créativité au delà de la survie financière. Thème de l'argent*  
1995 *très présent. Travailler pour le groupe familial ou suivre ma voie, même si elle ne paie*  
1996 *pas immédiatement ?*

1997

1998

1999

2000 *Concert d'Opéra. Air de Russalka, concert collectif :*  
2001 *Anciens schèmes de dévalorisation avec les collègues : des systèmes anciens de*  
2002 *comparaison qui ne sont plus d'actualité...*  
2003 *Problématique : Comment me maintenir focalisée dans une situation stressante (peu*  
2004 *de temps de préparation du morceau, langue tchèque, énergie physique à diviser*  
2005 *avec les cours du Mestrado, longue attente au milieu d'un groupe jusqu'à ce que*  
2006 *vienne mon tour de chanter...). Le mouvement interne, en immobilité ou en*  
2007 *mouvement lent m'aide à me préparer et à rester sereine, sans avoir à faire de bluff.*  
2008 *Un grand succès et des commentaires très surprenants des professionnels et de*  
2009 *quelques collègues.*

2010  
2011 Faits de connaissance :

2012 *Malgré le sentiment de dévalorisation initial, le contact du mouvement me maintint*  
2013 *sereine et la prestation artistique fut très bonne : la voix a encore grandi, et*  
2014 *l'ouverture et l'appui sont de plus en plus acquis, avec des aigus vraiment faciles, ce*  
2015 *qui permet finalement une expression vraie. («Vous avez chanté avec beaucoup de*  
2016 *sensibilité». Ouvrir la voix, ouvrir les ailes...*

2017 *J'ai le sentiment d'avoir été au dessous de mes potentialités toutes ces années.*  
2018 *J'aborde une autre phase de conscience. Me valoriser.*

2019  
2020 • Traitement 86 :

2021 *Le thérapeute perçoit un spasme du diaphragme qui divise les deux hémicorps.*  
2022 *Poumon droit en rotation interne, cœur, carré des lombes à droite trop tendu. Le coté*  
2023 *droit a moins de vitalité, le coté gauche semble plus compact mais plus vivant. Le*  
2024 *thérapeute observe aussi une pathologie dans les rythmes, je suppose entre les*  
2025 *différents rythmes des différentes parties du corps.*

2026  
2027 Faits de connaissance : *Encore le thème de l'énergie physique et de l'épuisement...*  
2028 *une sensation interne de menace indéterminée, après la perte et le contact avec la*  
2029 *mort. J'ai, en relation à cette menace, une sensation d'avoir peu de temps...*

2030 Prises de conscience : *Sensation de ma propre fragilité et du passage du temps, et*  
2031 *de la maladie éminente. La maladie c'est le corps qui exprime ce qu'on ne dit pas...*

2032  
2033 *Le Mestrado : L'acceptation dans le groupe des académiques me plait, après tout*  
2034 *mon parcours dans le milieu artistique. J'aime faire de la recherche, c'est en fait ce*

2035 que j'ai fait pendant toutes ces années- là, en plus de m'occuper de ma famille. Moi  
2036 qui cherche l'acceptation...

2037 Les stages et le mouvement interne intenses, me stimulent d'abord, puis je passe par  
2038 une phase de grande fatigue, où j'ai du mal à dormir, comme dans une hyper  
2039 vigilance, mais sans somatiser comme dans les premières années.

2040

2041 Juillet 2007

2042

2043 Tous les jours je libère moi-même le diaphragme avec mes mains. J'ai la sensation  
2044 d'une coupure longitudinale, ou plutôt d'un enroulement de la droite sur la gauche,  
2045 comme si je protégeais le cœur. Puis ça s'ouvre en libérant la respiration, en se  
2046 connectant à distance dans le cou et les psoas, les carré des lombes, la bassin et les  
2047 lombaires, jusqu'au nerf sciatique. La voix est aussitôt libérée de ses tensions, sans  
2048 fluctuations.

2049 Encore la mort, cette fois ci de ma petite chatte, amie de neuf ans. Je ressens encore  
2050 le manque d'appui féminin dans ma vie. Tous ces départs féminins...Ma mère, ma  
2051 belle mère, ma chatte, ma fille qui part à l'étranger...

2052 Des fins et des débuts, mon fils qui termine son bac. Plusieurs vides...

2053 La fin d'une période de ma vie. Je range pour pouvoir en commencer une autre, pour  
2054 pouvoir accepter la nouveauté et le mouvement. Je crée un nouvel espace pour moi  
2055 où je peux travailler à mon (nouvel) ordinateur. Dans la réalité exécuter le symbolique.  
2056 L'espace dont j'ai besoin. Extérieur, intérieur.

2057 Le vide et l'épuisement. J'ai besoin de m'arrêter, après tant de travail, avant cette  
2058 nouvelle phase.

2059 En Septembre un nouvel opéra, un projet de quatre mois.

2060

2061 Octobre 2007

2062 2ième stage du Mestrado

2063 • Traitement 87, 88. :

2064 La veille de la première, après un mois et demi de répétitions à un rythme fou et le  
2065 départ de ma fille pour Paris. Très peu de repos, beaucoup de stress. Peu de réaction  
2066 au point d'appui. Encore l'épuisement.

2067 Fait de connaissance : Quand ça lâche qu'est ce qui reste ?

2068 Prise de conscience : Problématique de l'énergie physique. Encore intérieurement  
2069 dévalorisée face à mes collègues et vulnérable face aux agressions du metteur en

2070 scène. Encore ce conflit avec les hommes de pouvoir, encore la même frustration et  
2071 la même nécessité de reconnaissance. Re-connaissance. Que je me connaisse ?

2072 *La dévalorisation : maintenant que s'est terminée ma fonction familiale (mon fils*  
2073 *entre en fac) je suis encore en attente ; mon parcours me semble pauvre et sans*  
2074 *succès. Les moments de perte de confiance sont liés à une difficulté avec l'âge : dans*  
2075 *ma profession de chanteuse, est ce que mon heure est passée ?*

2076 Fait de conscience : lorsque je lâche le fascia axial profond, je ressens un  
2077 soulagement mais une immense fatigue.

2078 Fait de connaissance : presque une impossibilité de continuer, comme si je voulais  
2079 m'arrêter. Prise de conscience : Ne plus vouloir ? Bien faire n'est plus important.

2080 *J'ai besoin de temps.*

2081 *Être.*

2082 • Traitement 89. *En plein période de spectacles Sweeney Todd (50 au total)*

2083 *La vieille chaîne du stress et de la colonne en rotation : depuis l'ethmoïde, les*  
2084 *temporaux, C0 à C4, l'épaule gauche, D4 et le cœur, D10, D12 et le diaphragme, le*  
2085 *bassin et les hanches, les jambes et les appuis. Toujours le mécanisme de*  
2086 *l'enroulement. Après 24 heures la vitalité revint, ainsi que la volonté de continuer.*

2087 Fait de connaissance : est ce une problématique ancienne liée à l'acte de marcher ?

2088 Prise de conscience : La problématique : marcher de ses propres jambes, après la  
2089 perte des appuis. Je réapprends à marcher.

2090 *Au fond qui suis-je, et qu'est ce que je montre de moi ?*

2091 *Être sur scène sans bluff, en sérénité.*

2092

2093

2094

2095 Décembre 2007

2096 3ième stage du mestrado

2097 *Mon énergie a été surprenante pendant ces 3 mois. Jamais la voix ne m'a*  
2098 *abandonnée, même avec les deux jours de grippe. La confiance perdue pendant la*  
2099 *période des répétitions et des confrontations avec mes capacités et l'autorité, est*  
2100 *revenue avec la routine : être sur scène de façon quotidienne m'a surpris et a*  
2101 *construit une sérénité nouvelle dans l'acte de chanter. De plus j'ai maintenu le travail*  
2102 *du Mestrado avec les travaux à rendre et le stage. Je retrouve le mouvement toujours*  
2103 *avec moi, chaque soir avant d'entrer en scène, même dans les jours les moins bons.*

2104

2105

2106 • Traitement 60 : *La fatigue qui apparaît encore*

2107 Fait de conscience. *Une zone déshabillée dans le bassin où se pose toute la fatigue*  
2108 *du corps, de couleur noire. A droite du sacrum vers la hanche droite et dans la jambe*  
2109 *le long du fascia latta. Encore le cœur, à l'autre bout de la spirale. Respirer avec le*  
2110 *cœur, occuper l'espace intérieur, en compassion avec la douleur.*

2111 Fait de connaissance : *Le sacrum bloqué provoque des troubles du petit bassin, des*  
2112 *migraines, des spasmes du colon, de l'utérus, et bien sûr dérègle les appuis verticaux*  
2113 *ainsi que le mouvement du diaphragme. Ce qui contraint le cœur en position basse,*  
2114 *tire sur les dorsales et le cou..., qui tire sur l'occiput, la mâchoire...etc....*

2115

2116 *Qu'est ce qui commence quoi ?*

2117

2118 *Travailler le mouvement du crépuscule, mais à partir des chevilles sinon je vais forcer*  
2119 *sur le bassin et la zone difficile des lombaires trop mobile et donc fragile.*

2120

2121 Février 2008

2122 4ième stage du Mestrado

2123 • Méditation

2124 Faits de conscience. *J'ai clairement senti comment je serre le diaphragme autour de*  
2125 *l'œsophage.*

2126 Faits de connaissance. *Un manque de confiance depuis toujours, la peur encore là.*  
2127 *La nécessité d'espace. Penser à changer de maison ?*

2128 Moi et l'altérité : appartenance et individuation.

2129 *Mon écoute naturelle de l'autre est encore déséquilibrée. Dans Sweeney Todd, deux*  
2130 *fois j'ai failli ne pas entrer en scène tellement j'étais concentrée à l'écoute des autres*  
2131 *collègues...*

2132 Prises de conscience : *ne pas se perdre dans le groupe. Dans le Mestrado j'ai parfois*  
2133 *encore une réticence dans le travail de groupe, je retombe dans les schémas anciens*  
2134 *de porter les autres, c'est plus difficile d'être stimulée que de faire l'inverse. D'autre*  
2135 *part j'ai eu toujours à gérer mon énergie physique par le fait d'avoir toujours eu à*  
2136 *assurer les concerts pendant les stages. Toujours cette année les dates semblent*  
2137 *coïncider. Ce mois-ci aussi !*

2138 *Me tourner vers moi, le silence et le temps de solitude sont absolument précieux. À la*  
2139 *maison, c'est enfin possible après 21 ans. Je commence à apprécier le vide. Je me*  
2140 *réhabitue à mes rythmes propres. Pourtant une certaine solitude encore...*

2141 *J'assume la nécessité de sentir la liberté d'être en formation sans me préoccuper*  
2142 *toujours de la rémunération de mon travail, ou de la fonction féminine d'anticiper les*  
2143 *besoins d'autrui. Enfin la formation de moi !*

2144 • Traitement 91

2145 Fait de conscience : *la jambe droite protège le cœur. Plusieurs axes horizontaux,*  
2146 *mais il manque toujours l'axe vertical crâne /pieds, même si il y a dans mon corps*  
2147 *beaucoup de mouvement et beaucoup de douceur, ainsi que beaucoup d'énergie en*  
2148 *fait.*

2149

2150

2151 Fait de connaissance :

2152 *La sciatique est le symptôme, révélé dans la zone la plus fragile (mais la plus mobile*  
2153 *en fait,) du manque de cet axe haut/bas, du manque d'appui sur le sol. Je vais dans*  
2154 *les axes obliques, les vrilles, les enroulements, les dévissages déjà repérés*  
2155 *précédemment. Encore le thème des appuis !!!!! L'appui n'est pas sur les chevilles*  
2156 *mais sur le sol. Quand je chante, je m'appuie trop sur le dos et pas assez sur le*  
2157 *plancher pelvien en ascension, et surtout sur le sol. Le plancher pelvien est aussi un*  
2158 *plafond (des jambes !)*

2159

2160 Prise de conscience.

2161 *La fatigue vient de ce manque d'appui, des autres peut-être, mais surtout du sol. Si je*  
2162 *m'appuie mieux je force moins.*

2163

2164 *Ce traitement fut suivi d'un concert vraiment réussi. Expérience inoubliable dans une*  
2165 *salle de 600 personnes. Maintenant ma voix est libre.*

2166 *Je peux jouer, exprimer, me risquer, me mettre à nu, provoquer, toucher, faire de la*  
2167 *musique enfin.*

2168 *La créativité est l'ancrage dans le corps, dans le sol et dans le présent.*

2169

2170 Mars 2008

2171 Concert et stage de voix au Brésil.

2172 *L'espace et les voyages : c'est souvent à l'étranger que je me sens validée, que je me*  
2173 *retrouve pleinement confiante. Ma place, mon rôle et l'espace. Intracorporel,*  
2174 *péricorporel, extracorporel. L'espace et la confiance. L'espace et la solidité...*

2175 *Ma place sans dilution dans le groupe.*

2176 *Je continue et amplifie mon coin travail à la maison. Une forme de séparation mais*  
2177 *aussi une forme de choix : choisir la vie, une nouvelle forme de vie, avec de nouvelles*  
2178 *joies, (comme celle de voir les enfants mûrs et épanouis et en route vers l'autonomie).*  
2179 *En portugais mon coin « o meu canto» veut aussi dire mon chant !!! Le coin, le*  
2180 *chant... Je reconquiers mon chant.*  
2181 *Et vive Lacan...*

2182

2183 Avril 2008

2184 5<sup>ème</sup> stage de Mestrado

2185 *Encore le thème des appuis, dans cette transition vers mon propre appui.*

2186 *Je cesse d'appuyer les autres, famille, amis, etc. J'essaye de sortir de la sensation*  
2187 *d'abandon et de manque de protection, ou de demande d'appui des autres envers*  
2188 *moi. Toujours les thèmes de l'espace, de l'ouverture, de la validation, de*  
2189 *l'autonomie.*

2190 • Traitement 92

2191 Fait de conscience : *le diaphragme est bloqué comme en inspiration, avec les côtes*  
2192 *ouvertes, une ouverture excessive à l'autre, ou au monde. (Ou dans une colère*  
2193 *ancienne ?) Le thorax avance sur le plan du bassin, dans une attitude active et de*  
2194 *défi. (Le courage oui, la solidité ?). «L'homme condamné à vivre trop dans l'agir ne*  
2195 *respire plus :» Campignon, P., 1996. p.89*

2196

2197 *Dire les non dits. Si je ne dis pas je ne me sentirai pas écoutée.*

2198 *Je parle et dis l'essentiel à ceux dont je ne sens pas écoutée.*

2199 *Je chante. Je récupère mon chant, mon coin), même si ce n'est pas confortable pour*  
2200 *tout le monde.*

2201 *Le dos va bien, la voix va bien, l'estomac va bien. Je n'ai plus de crises d'allergies*  
2202 *depuis près de 3 ans.*

2203 *Encore la respiration : Tant d'années à travailler la respiration basse et l'expansion*  
2204 *des côtes pour le chant ont peut-être, avec une insuffisance musculaire abdominale et*  
2205 *lombaire d'origine et la scoliose, contribué à ce que j'inspire peu, et presque pas dans*  
2206 *la région thoracique. Ceci peut être une des raisons de mes fatigues chroniques ?*  
2207 *J'explore (en dehors du chant et pour compenser l'ouverture excessive), le*  
2208 *mouvement d'expiration en lâchant les côtes vers l'intérieur pour libérer les tensions*  
2209 *endothoraciques et des scalènes avec toute la chaîne vers les épaules, le pharynx, la*  
2210 *langue, etc., et une inspiration plus ample et plus haute pour me réapprovisionner en*  
2211 *air et libérer les tensions dans le cou.*

2212

2213

2214 Juin 2008

2215 *Respirer plus.*

2216 *Encore des voyages de travail et la même validation de mon chant et de ma*  
2217 *pédagogie à l'extérieur. Retour difficile, surtout dans la communication. Je ne me sens*  
2218 *pas écoutée. Curieux pour une professionnelle de la voix...*

2219 *Encore un très bon concert avec un répertoire très difficile. De la joie et de la*  
2220 *sérénité, la voix toujours solide, les aigus de plus en plus présents.*

2221

2222 6ème Stage de Mestrado :

2223 • Travail de groupe avec Marie-Christine Josso : « racontez une rencontre avec  
2224 l'inconnu »

2225 *Thème de la communication : à Macau, avec le gardien de nuit lors d'un vol de porte-*  
2226 *feuille. Ressources présentes : 6 langues, et des compétences communicatives,*  
2227 *mimique, corps, sons...Ressources à développer : la patience. Ressources à*  
2228 *acquérir : confiance dans l'imprévisible, confiance dans la part de l'autre dans la*  
2229 *communication. Son écoute ! Eve : « comment sais-tu que l'on t'écoute ? »*

2230 Prise de conscience : *Dans la communication, tout l'effort ne vient pas de moi. L'effort*  
2231 *de dire, d'explicitier, de développer mes ressources, d'écouter l'autre... Un peu de*  
2232 *retrait. Prendre du recul. Le corps en arrière ou du moins solidement à la verticale.*  
2233 *Laisser la place à l'autre. Comme pour le chant. « Stay at home ». Laisser le public*  
2234 *venir à nous.*

2235 *Au fond il s'agit de la confiance dans l'autre. Encore le thème, le vieux thème de la*  
2236 *confiance... La communication dans l'invisible. Dans ma recherche d'espace, laisser à*  
2237 *l'autre la place de venir à moi...*

2238

2239 Thème de l'altérité. *Je continue à trouver que ce n'est pas facile de travailler en*  
2240 *groupe, j'ai souvent la sensation de perdre du temps... J'apprends de l'autre mais je*  
2241 *réfléchis en solitaire. Le groupe me valide et je contribue à leur réflexion, mais*  
2242 *souvent je me retrouve impatiente dans le rythmes des autres. Trop d'action propre ?*  
2243 *Manque de confiance dans l'altérité ? Difficulté à accueillir l'autre dans sa différence ?*  
2244 *Encore une résistance dans l'équilibre proximité à moi /proximité au groupe.*

2245 • Traitement 93 (imposé par Danis, alors que j'allais moi-même traiter la personne !«  
2246 C'est toi qui a besoin d'être traitée !») *Le parcours de la scoliose avec le diaphragme et*  
2247 *sa relation au cou à C4 dans le crâne, et aux tensions abdominales et pelviennes. Je*

2248 *perçois nettement une zone d'immobilité dans le dos entre D8 et D12. Le lendemain je*  
2249 *vais mieux mais je me sens vraiment fatiguée. Un lâcher-prise qui me laisse encore*  
2250 *démunie. Quand j'essaye de me reprendre en main je reconstruis tout ce qui a été*  
2251 *lâché, comme si je me tenais de l'intérieur...*

2252 Prise de conscience, avec le livre des chaînes musculaires de Philippe Campignon.

2253 *Le diaphragme en ouverture provoque une diastasis des grands droits et oblige une*  
2254 *tension de fermeture :*

2255 *- vers le haut, au niveau de l'épaule, surtout à gauche,, des SCOM , de la mâchoire et*  
2256 *de la base de la langue, en tirant sur C4 à C0 et sur l'occiput*

2257 *- vers le bas en fermant l'articulation coxo-fémorale et les iliaques*

2258 *La respiration trop basse dans le quotidien (un peu dépressive, mais aussi celle du*  
2259 *chant,) tire le cou en avant sans l'appui nécessaire des scalènes en haut, et en bas*  
2260 *du transverse et surtout des pieds.*

2261

2262 *Je retrouve de l'espoir. Je prends des attitudes qui me bénéficient à moi surtout, au*  
2263 *lieu de viser l'autre. Inspirer la vie. Je me sens dans un autre endroit du chemin.*

2264

2265 • Méditations :

2266 Prise de conscience de la zone abdominale pendant la méditation : enflée, encore une  
2267 fois, appuyée sur mon fascia axial profond ? Le thème me toucha particulièrement,  
2268 j'en fais la transcription:

2269

2270 «Ce que je voudrais dire, c'est que vous n'avez aucune chance d'entrer en vous -  
2271 même si vous vous préoccupez de vous-même ; ne faites pas de l'intériorisation du  
2272 nombrilisme... Car au mieux, vous verrez votre nombril mais pas votre cœur...  
2273 Cessez de faire dans l'introspection une analyse de vous-même ; cessez de vous  
2274 analyser ; restez entre la frontière de soi et des autres ; n'ayez aucune volonté de  
2275 vous sonder, de vous percevoir, de vous analyser, de décrire, oubliez ça... C'est fait  
2276 pour les débutants ; n'ayez aucune volonté de faire ou de ne pas faire ; quelles sont  
2277 les impressions organiques qui s'offrent à vous ? Pas besoin de réfléchir...  
2278 exactement comme si vous voyez une paire de lunettes de vue, vous n'avez pas  
2279 besoin de réfléchir pour savoir que c'est pour améliorer la vue, c'est exactement  
2280 pareil... la sensation véhicule l'état, l'état véhicule le mot, désigne cette sensation ;  
2281 mais on ne peut pas se dire : « voyons, est ce que je me sens bien, est ce que je ne  
2282 me sens pas bien ? » C'est direct ; c'est le premier niveau de signification ; laissez-  
2283 vous nommer votre expérience mais ne cherchez pas à dire : « attends, est ce que ça

2284 s'expande ? Est-ce que ça va à droite, est-ce que ça va à gauche ? » Non, non, rien  
2285 de tout cela ! Vous dites : « ah tiens ça s'expande... » À la rigueur, vers la gauche  
2286 mais on est dans l'univoque, dans l'évidence... Ne nommez pas, laissez vous  
2287 nommer... Et par ex, si vous vous sentez bien, laissez les mots se mettre en phrases  
2288 et offrez ces mots au mouvement...» *Tout d'un coup le doute : est ce que je fais*  
2289 *exactement cela, de l'analyse, est-ce que je passe à côté de la plaque ? Est ce que je*  
2290 *suis au contact du Sensible, est-ce que je me leurre ? Toujours et encore la peur du*  
2291 *leurre. Et encore la peur (et le manque de confiance) au ventre.*

2292 *Trois jours intenses, de migraines et d'insomnie, mais avec beaucoup de validation*  
2293 *autour de moi. Curieux comme c'est encore important de me sentir validée après tant*  
2294 *d'années de difficultés dans mon parcours, surtout vocal : ceci au fond a infecté toute*  
2295 *mon estime de moi, de plus avec l'option familiale typiquement féminine centrée sur*  
2296 *les nécessités des autres assumée pleinement mais non entièrement satisfaisante.*

2297 *Le chant est existence, peut-être ai- je choisi le chemin le plus difficile*  
2298 *professionnellement pour l'apprentissage ?*

2299 *Sûrement.*

## 2304 INTERRUPTION DU MESTRADO

2306 *De nouveaux débuts, du renouveau : achat d'une nouvelle maison, nouveaux projets,*  
2307 *concerts, opéra, série à la télévision, questionnement des relations. J'assume cette*  
2308 *nouvelle phase de ma vie avec ses conséquences. J'avance vers ce qu'elle m'offre*  
2309 *même si je ne sais pas où je vais. Je suis dans une période d'abondance et de*  
2310 *mouvement.*

## 2312 Octobre 2008

2313 *Retour de la lombalgie (de courte durée) pendant le début des répétitions de l'opéra.*  
2314 *Moment de la confrontation première avec les autres chanteurs et le metteur en*  
2315 *scène ? Peur du changement et du nouveau ?*

- 2317 • Traitements 94 et 95 :

2318 Fait de conscience : *Occuper de la place, cette fois ci je ne me serre plus à l'intérieur,*  
2319 *je suis mes impulsions intérieures qui, elles, parlent. Ma robe d'impératrice a un mètre*  
2320 *de diamètre...*

2321

2322 Décembre 2008

2323 *Professionnellement : période très féconde avec un opéra à Madeira, un spectacle de*  
2324 *rue, deux récitals...plusieurs stages et invitations. Ma voix marche très bien, très*  
2325 *centrée, travail de verticalité constant depuis l'occiput, le cou, jusqu'au bassin et aux*  
2326 *pieds.*

2327 *Le corps que je retrouve à tout moment : je ressens particulièrement la zone*  
2328 *pelvienne et tente de comprendre ce que veut dire cette fragilité, dans cette zone là,*  
2329 *avec ses diverses manifestations, des viscères aux articulations. Il n'y a plus un*  
2330 *blocage ou une zone imperçue, mais plutôt une zone qui me parle, toujours avec des*  
2331 *conséquences parallèles au niveau de la mâchoire et de la contracture trapèze/C0/*  
2332 *hyoïde, avec le diaphragme tirillé au milieu. De plus en plus le mouvement revient*  
2333 *facilement dans ces structures-là, et en profondeur à travers les différents tissus.*

2334 *L'opéra : un rôle important difficile et de grande endurance, une expérience*  
2335 *inoubliable. Je réfère encore des moments de manque de confiance et quelques*  
2336 *réactions émotionnelles un peu excessives. Pourtant une excellente intégration dans*  
2337 *le groupe. Toujours du mouvement chaque soir avant d'entrer en scène. Très validée*  
2338 *dans l'authenticité de mon expression. Dans la vie personnelle, beaucoup de*  
2339 *mouvement mais un état de confiance la plupart du temps. Beaucoup de*  
2340 *comportements nouveaux dirigés par ma vérité intérieure même très surprenants pour*  
2341 *mon entourage.*

2342 Janvier 2009

2343 • Traitement 96

2344 *Suite à une récurrence de la lombalgie, après le transport de bagages pour le retour*  
2345 *de ma fille au Portugal vers de nouveaux choix indépendants...la liberté de ma fille et*  
2346 *la mienne en parallèle, dans nos choix de femmes face à la pression de l'autre.*

2347 *La voix toujours bien...*

2348 Fait de conscience : *le bassin se ferme en haut au niveau des crêtes iliaques, mais la*  
2349 *symphyse pubienne est ouverte comme pour un accouchement !!!! De ce fait le*  
2350 *plancher pelvien ne joue plus correctement son rôle de plancher et je perds le support*  
2351 *de mes viscères, en soulevant le sacrum vers l'arrière en position presque*  
2352 *horizontale...La sensation debout après le traitement est d'avoir retrouvé le sol.*

2353 Fait de connaissance : la douleur naît de l'effort musculaire du transport des valises,  
2354 ou est ce que cela correspond à une attitude intérieure de « m'ouvrir pour « accoucher  
2355 » tout en fermant mon centre créatif, sexuel, féminin, de femme dans son coté non  
2356 mère ?

2357 Fait de connaissance : c'est facile pour moi d'entrer en empathie et de donner un  
2358 coup de main, mais je ressens encore, après avoir aidé l'autre, la nécessité d'un  
2359 appui, d'une protection, d'une sécurité. Pourtant je sors de plus en plus de ce rôle  
2360 maternel. Le bassin. Le rôle de Mère. Revenir à l'autre bassin. Celui de la femme qui  
2361 chante et qui désire.

2362

2363 Fevrier, Mars, Avril 2009

2364 Période fragile. Après le dos, de nouveau les spasmes abdominaux. La gastrite  
2365 revient après des années. Beaucoup d'activité autour de la construction de la nouvelle  
2366 maison encore en phase de destruction. Très déstructurée par les changements  
2367 éminents et la menace du manque d'argent et l'avenir incertain. Toujours  
2368 l'imprévisible...Toujours le thème de l'écoute dans le couple. Un bon concert, la voix  
2369 en forme, beaucoup d'improvisation malgré une fatigue sérieuse.

2370 Episode d'hypertension au cours d'un voyage au ski. Après un coup de peur, je me  
2371 mets à la marche quotidienne pour éviter les médicaments.

2372

2373 L'hypertension c'est le contrôle de l'imprévu, le contrôle de l'autre, le contrôle des  
2374 émotions. Lâcher. Confier...Mon corps me parle, change, je l'écoute pour comprendre  
2375 et m'adapter aux rythmes nouveaux qui ne peuvent plus être les mêmes qu'avant  
2376 dans cette nouvelle étape de ma vie. Le mouvement est ma référence, dans la  
2377 fatigue, les interrogations, et face à l'inconnu. Je reviens au silence, à ce qui en moi  
2378 se meut. »

2379

2380

2381

2382

2383