

Trouver sa voix

La voix est le reflet de notre personnalité.
A la lumière de cette constatation, de nombreux psychothérapeutes
font travailler les organes vocaux
de leurs patients, pour retrouver le timbre idéal, le son qui plaît.
Conclusion logique : lorsque l'on se sent bien dans sa voix,
on se sent bien dans son être et vice-versa.

par Catherine Dreyfus

Depuis une dizaine de minutes, les sons les plus surprenants sortent de la fine jeune femme brune et bouclée qui devant moi tanguent et tournent comme un animal sur la trace d'une senteur alléchante. Feulements de fauve sur la défensive, hurlements de sirène en folie, trilles de moineau, gémissements stridents de chats sur le sentier de l'amour, accords de soprano ou de baryton : elle passe du grave à l'aigu, de l'énergie féroce à la douceur extrême, avec une facilité déconcertante, entrecoupant le tout de gémissement rauques et heurtés comme des sanglots. C'est à vous donner des frissons dans le dos...

Margaret Pikes ose aller jusqu'au bout d'elle-même. Rien de sa voix ne lui est étranger. Cela fait plus de quinze ans qu'elle la travaille : elle peut en tirer pratiquement tout ce qu'elle veut. Aucune note, aucun cri, aucune émotion ne lui font



peur. Margaret appartient au Roy Hart Théâtre, une communauté théâtrale basée dans les Cévennes, pour qui le son de la voix, indépendamment même des mots, est l'instrument d'expression par excellence. Elle fait partie du nombre croissant de chercheurs, de thérapeutes et d'artistes qui explorent cet outil. Ils y voient, par un jeu de mots qui ne doit rien au hasard, une voie royale de la découverte de soi-même. Travailler sa voix, estiment-ils, rien de tel pour assurer au maximum son développement personnel. C'est une

des façons les plus gratifiantes d'y parvenir.

Rien de plus personnel qu'une voix. Rien de plus révélateur. On reconnaît, les yeux fermés, ceux qui nous sont chers. On sent l'état où ils sont. « Tu as une bonne voix aujourd'hui ! » Ou : « Tiens, qu'est-ce qui t'arrive, tu as une drôle de voix ? » Mais nous réagissons aussi d'instinct, le plus souvent sans le savoir, à la voix de la plupart de nos interlocuteurs. Un timbre, une intonation, peuvent transformer une rencontre en désastre ou en coup de foudre. En négociation éclair ou en fiasco. Il est des voix si insupportables qu'on n'entend même plus leur propriétaire dire : « Passe-moi le sel ! » D'autres si séductrices qu'on reste malgré soi sous le charme. Des voix si hésitantes, si inaudibles qu'elles appellent l'agression, la catastrophe. D'autres si forcées qu'elles s'éraillent et font

LA SEMIOPHONIE : FAUT S'ENTENDRE...

Vous êtes installé dans un laboratoire de physiologie devant un micro, vous avez un casque sur la tête et vous parlez. Votre voix passe dans un amplificateur et, pour les besoins de l'expérience, elle ne vous revient aux oreilles qu'avec un temps de retard : au bout de quelques instants, vous commencez à bégayer, bientôt vous ne pourrez plus parler du tout, vous deviendrez momentanément aphone.

Cette expérience, parmi beaucoup d'autres, a mis en évidence le rôle de l'oreille dans l'émission de la parole. En termes techniques, c'est ce qu'on appelle la *boucle audio-phonatoire*. Pour parler, pour émettre des sons, pour utiliser sa voix, il faut s'entendre. C'est sur la base de ces constatations que le Dr Isi Beller a mis au point en 1969 une méthode de rééducation des troubles du langage.

La *sémiophonie* (1) prend le mal à sa racine, en-deçà de la lecture et de l'écriture, de la parole et du langage : à la naissance de la voix.

La question de base est en effet : comment contrôler sa voix ? Bien sûr, nous utilisons la sensation interne que nous transmettent les cordes vocales, la glotte, le pharynx, etc. Mais c'est surtout grâce à l'oreille que nous pouvons connaître le timbre, la justesse et la puissance de notre voix.

Dans la vie courante, ce contrôle est beaucoup moins raffiné, il se fait inconsciemment, presque au niveau réflexe. Nous avons appris à nous écouter parler, d'abord en imi-

tant l'autre, la mère, le père, ensuite en réalisant que nous sommes capables de produire des sons identiques. Quand des troubles du langage — ou de la lecture et de l'écriture — se manifestent chez un enfant, c'est le signe que ce contrôle primordial n'a pas été acquis de façon satisfaisante. La méthode sémiophonique, au lieu de chercher, comme les méthodes classiques, à étayer cette faille oratoire par une pédagogie qui permettrait malgré tout de construire sur des fondations lézardées, s'emploie à contourner le symptôme, à aider le sujet à réapprendre à contrôler sa voix, à s'entendre lui-même, à s'écouter. L'une des techniques utilisées consiste à augmenter grâce à un *sémiophone* — une sorte de magnétophone spécialisé branché sur des écouteurs — la quantité d'aigus dans la voix. On a en effet pu démontrer que les aigus stimulent le centre du langage du cerveau.

La sémiophonie, utilisée principalement pour la rééducation des troubles du langage chez l'enfant — avec un pourcentage important de réussite —, peut aider les comédiens et les chanteurs à tirer le maximum de leur instrument. Elle permet également à ceux qui apprennent une langue étrangère d'acquérir un bon accent, d'entrer dans le *corps de la langue*.

Constance Morel

(1) Cf. *La Sémiophonie, les troubles du langage, la dyslexie, la rééducation sémiophonique*, Maloine, 1973.

VIBRATIONS SONORES ET FACULTATIVES MENTALES

Si l'on trouve des « dons de prédilection » correspondant à chaque culture européenne, ce serait peut-être à cause de la région de la tête où vibrent les phonèmes des langages nationaux, assure Marie-Louise Aucher.

Le Néerlandais vibre surtout vers l'occiput, à l'arrière de la tête, au bas de l'aire visuelle. Est-ce pour cela qu'il y a tant de grands peintres aux Pays-Bas ? L'Allemand vibre lui aussi à l'arrière du crâne, mais un peu plus haut : au sommet de l'aire visuelle. Cela favoriserait plutôt la vision intérieure. D'où le grand développement de la philoso-

phie conceptuelle dans ce pays. L'Italien monte droit au sommet de la tête, dans la zone du cortex où se situe la conscience des pieds. D'où les qualités d'équilibre, de facilité naturelle, de naturel parfait sans complications mentales de ce peuple ?

Quant au Français, il débouche près du nez dans la zone préfrontale, celle de l'intelligence, des choix logiques et rationalisés. Pour les Anglais enfin, ni problème ni dons particuliers : ils sont les seuls Européens à envoyer le son directement aux lèvres, sans la moindre résonance dans le crâne, sans le moindre massage vibratoire du cerveau !

mal. D'autres si posées, si assurées, qu'elles imposent d'elles-mêmes le respect. L'effet est d'autant plus profond et brutal qu'il reste généralement inconscient...

Or jouer de la voix, ça s'apprend. Rien dans ce domaine n'est donné, le pire handicap est surmontable. Comme le dit Louis-Jacques Rondeleux, professeur de chant et de diction au Conservatoire national d'art dramatique à Paris : « La voix fonctionne comme un instrument de musique. La qualité du son obtenu dépend à 80 % de la manière de s'en servir. »

La technique, indispensable, n'est qu'une affaire de gymnastique. Une fois apprise ou retrouvée, elle est aussi simple que la marche. La vraie difficulté, c'est de s'assumer. De laisser la voix dire ce qu'on a à dire. De s'offrir le plaisir, de prendre le risque, à travers elle, de s'exprimer... et parfois même, de se découvrir.

L'important, c'est le larynx

Pour émettre un son, on fait « vibrer » les cordes vocales situées dans le larynx. En fait, ces dernières se mettent à se rapprocher et à s'écarter périodiquement, cisailant, à l'expiration, l'air contenu dans la glotte. La note émise — le son fondamental de la voix — est plus ou moins aiguë ou grave suivant la rapidité, la fréquence du mouvement. Elle est liée en partie à la longueur, à l'épaisseur des cordes vocales : c'est pourquoi les voix s'aggravent avec l'âge, en particulier au moment de la mue, où les cordes vocales se développent fortement chez les hommes. Mais le jeu de muscles du larynx joue un rôle tout aussi important. C'est de lui qu dépendent l'étendue de la voix, son registre. Et quoi de plus sensible aux émotions que la région de la gorge et du cou ?

Le timbre, lui, s'acquiert au passage de l'onde sonore dans les caisses de résonance naturelles que constituent le pharynx (fond de la gorge), la bouche, le nez. S'ajoutent enfin l'articulation : les mouvements de la langue, de la mâchoire, des lèvres, transforment le son en langage. Là encore, tout est à la fois donné et malléable. Le corps entier est un instrument vibrant. Plus il e-

libre, plus les sons deviennent riches et pleins. On imagine sans peine les répercussions vocales de la moindre tension...

A la suite d'un conflit intérieur, on peut se détériorer complètement le larynx. Un cadre supérieur s'était ainsi mis dans un tel état qu'il avait fallu l'opérer d'urgence. A la suite d'une « promotion », on lui avait demandé, en plus d'un travail déjà absorbant, de donner une série de cours pour lesquels il ne se sentait pas du tout préparé. En quelques semaines, il s'était retrouvé aphone.

Inversement, en retrouvant la voix et le plaisir de s'en servir, on peut faire disparaître des lésions bien physiques, comme des nodules sur les cordes vocales. C'est fréquent chez les enfants, chez qui une voix « épouvantable » ne fait souvent que traduire des tensions, un déséquilibre dans les relations familiales. Aidé, le petit patient retrouve non seulement un timbre plus plaisant, un larynx en bon état, mais une place plus satisfaisante dans sa famille.

Généralement, pourtant, le larynx est intact. Si la voix est mauvaise, c'est qu'on s'en sert mal. Le timbre peut être trop pauvre, trop métallique, la mélodie monotone, le débit trop lent ou trop rapide, l'intensité trop faible ou trop forte, le son nasillard, l'effet d'ensemble en contradiction complète avec l'aspect physique, la personnalité apparente de la personne qui parle. Mécaniquement, rien de plus facile à arranger. C'est une simple affaire de gymnastique. Encore faut-il que le mental suive, que l'on accepte de modifier son image sonore. C'est une autre histoire.

B.a.ba : la rééducation physique. On la retrouve à la base de la plupart des méthodes de travail sur la voix. Pour bien se servir de cette dernière, il faut avoir une respiration libre, partant du diaphragme, comme celle des bébés. Et une posture correcte, dos bien droit, sans courbure excessive des reins et de la nuque. Le souffle, le dos : on retrouve bien là le siège de prédilection de toutes les tensions. Rien de tel, pour bloquer une émotion, que de « geler » sa respiration. Ou de se refermer sur soi en faisant le dos rond. Libérer son corps, c'est remettre l'instrument en état de fonction-

tie de ses défenses posturales. Souvent, cela suffit pour que s'opèrent des transformations spectaculaires.

Yva Barthélemy, professeur de chant, forme surtout des professionnels. Mais sa méthode, assure-t-elle, est accessible à n'importe qui. Elle libère même les timides, les victimes d'autocensure persuadés d'être « incapables d'émettre une note ». Son secret ? Avant la moindre voyelle, elle vous fait faire toute une gymnastique de la respiration, de la bouche, du cou. Elle l'a mise au point elle-même, au départ pour se rééduquer : elle avait perdu la voix. Aujourd'hui, le travail qu'elle propose permet, sans risques, de développer son registre de façon étonnante. On utilise au maximum son diaphragme, on allonge la nuque. On tire la langue jusqu'au nez ou jusqu'au menton, on fait des grimaces de gargouille, on s'imagine avec dans la bouche une balle de tennis qui gonfle, qui gonfle, vous remontant le palais, bref on procède à toute une série de « dilatations internes » qui permettent au larynx de travailler dans la détente. Et qui massent en profondeur le plexus solaire.

Le résultat est parfaitement euphorisant. Je suis arrivée à mon premier cours, épuisée par une journée stressante. J'en suis repartie en plein bonheur. « Praticque de cette manière, le chant a des résultats étonnants sur l'état général », constate Yva. Sans doute parce que la gymnastique qu'elle propose touche des points particulièrement sensibles aux tensions d'origine psychologique : nuque, mâchoire inférieure, diaphragme, plexus solaire ? Parvenir à les détendre à fond, c'est déjà voir la vie sous un nouveau jour !

Retrouver son tonus

De nombreux médecins et psychiatres lui envoient d'ailleurs des patients « à plat » : en un rien de temps, elle leur a fait retrouver leur tonus, physique et mental. « Ce n'est pas un hasard si la voix est placée où elle est : entre la tête et le corps, dit-elle. Elle ne peut fonctionner correctement que quand les deux sont en harmonie. Que l'un ou l'autre prenne la prédominance, tout se coince... »

par un comédien australien qui devenait aphone en scène, la technique Matthias Alexander est paradoxale. Pour avoir une bonne voix, elle apprend à ne pas y toucher — à libérer tout le reste ! Sa base est une « gymnastique douce » où le mental compte autant que le corps. On y apprend essentiellement à ne « pas faire » — à ne pas contrarier les mouvements instinctifs du corps, naturellement justes, par des tensions intempestives. On y parvient en libérant la nuque, en laissant la tête retrouver sa place correcte, c'est-à-dire, quand on est debout, bien haute sans pointer le menton, la fontanelle le plus loin possible du sacrum. On libère les épaules, on allonge, on élargit le dos au maximum — et tout se met à fonctionner sans problème, sans effort, y compris la voix...

Pour parler, on a besoin de souffle. On a tendance à le prendre goulûment, à se remplir les poumons trop vite, brutalement, en se coinçant les épaules et les côtes. Le résultat ne se fait pas attendre. Le larynx se crispe, la voix se fausse. En technique Matthias Alexander, on commence par adopter une posture correcte. Bien détendue. On laisse l'air entrer tranquillement, sans se presser, sans forcer le moins du monde. Sans intervenir. Par exemple, on est en train de faire une lecture à voix haute. Chaque fois que l'on a besoin d'air, on s'arrête, on attend que les poumons se remplissent d'eux-mêmes, et on repart. On se détache complètement du texte. Très vite, on découvre qu'on a bien assez d'air pour finir la phrase.

On fait des « a » chuchotés, en amplifiant le son de l'air sans donner de la voix. La méthode est radicale pour voir tout ce qui coince en dessous du larynx ! On reprend ces exercices dans toutes les positions. Debout, genoux légèrement pliés, épaules souples, doigts légèrement posés, sans se crispier, sans appuyer, sur le dossier d'une chaise. Le dos s'élargit alors au maximum, la respiration s'amplifie au bas des côtes, la voix retrouve sa pleine sonorité en résonnant dans le thorax entier. On recommence à quatre pattes, ou allongés sur le dos, jambes pliées... On fait peu de vocalises : le travail est orienté avant tout sur la vie pratique. On apprend à parler avec

Notre voix exprime notre manière d'être

faire entendre ! Le secret : avant d'ouvrir la bouche, être pleinement conscient de soi, de son corps et de ce qu'on peut exprimer.

« Quand ma voix commençait à s'érailler, quand le brouhaha devenait intolérable, raconte Alain Jacques, enseignant, je me suis mis à cesser toute activité, subitement, en plein cours. Je me détendais, je respirais, je laissais ma tête remonter à sa place... et je retrouvais un auditoire muet, attentif, rendu subitement silencieux par la surprise ! Je pouvais reprendre d'une voix calme, tranquille... »

Mais les problèmes de voix sont souvent complexes, trop pour qu'un simple travail du corps, du larynx, de la phonation, suffise à les résoudre. La voix est alors malade de ce qu'on veut dire, et n'ose pas exprimer. Ou de ce qu'on refuse en soi. L'améliorer, c'est faire ressurgir le conflit caché avec une force accrue. La voix, alors, ne peut s'arranger qu'avec un travail psychologique en profondeur.

Une nouvelle naissance par l'oreille

L'oreille joue en particulier un rôle fondamental dans la rééducation de la voix. Alfred Tomatis soutient que les troubles de la parole se corrigent comme ils se créent : par l'oreille. Selon ce chercheur qui travaille sur la question depuis 1954, la plupart sont d'origine psychologique et doivent se surmonter par une « nouvelle naissance », une « nouvelle éducation » acoustique. Pour parler correctement, avoir un langage bien articulé, un timbre agréable, il faut une nette prédominance de l'oreille droite, qu'il appelle « directrice »...

Ces derniers points, on s'en doute, ne font pas l'unanimité. Tomatis affirme les avoir démontrés par des expériences pittoresques. Il a demandé à un chanteur, à un comédien professionnels, de présenter une partie de leur répertoire où ils étaient particulièrement à l'aise, devant un appareil permettant de leur renvoyer aux oreilles, le son de leur propre voix, filtré. Quand les deux écouteurs fonctionnent normalement, pas de problème. Quand le

son ne parvient plus qu'à l'oreille droite, la sonorité, le phrasé deviennent encore meilleurs. Les cobayes notent eux-mêmes une facilité accrue. Qu'on ne leur laisse plus que l'oreille gauche et patatras, ils perdent tous leurs moyens. La voix devient lourde, grossière, le rythme se ralentit considérablement, le virtuose commence à chanter faux...

L'écoute, assure Tomatis, commence avant la naissance, dans le ventre maternel. Le bon usage de l'oreille dépend de nos premières relations avec nos parents. Un conflit avec le père peut produire un « gaucher » auditif avec tous les troubles qui s'en suivent : bégaiement, dyslexie, mauvaise voix et mauvaise intégration au monde. Un refus de la voix maternelle est pire encore : c'est toute la communication avec l'extérieur qui est remise en cause, parfois jusqu'à l'autisme ou aux troubles mentaux les plus graves. Même chez les « normaux », l'oreille est extrêmement sensible aux chocs psychologiques divers.

Heureusement, elle peut se reconconditionner, retrouver sa sensibilité, sa souplesse par un traitement adéquat, une sorte de gymnastique sous casque grâce à un appareil spécial, l'oreille électronique, capable de combattre la paresse auditive sans la moindre intervention de la volonté, en jouant sur tout un système de filtres et de variations d'intensité. Avantage : on a ainsi éliminé tous les « parasites » qui sont progressivement venus s'ajouter à la voix sous l'effet des pollutions sonores ambiantes. On se recentre, on se retrouve, on affirme sa personnalité. Le résultat est probant : le C.E.S.D.E.L. compte parmi sa clientèle de nombreux professionnels de la voix, avocats, enseignants, cadres, qui y acquièrent non seulement un timbre plus satisfaisant mais une nouvelle assurance.

Le « profil » une fois fixé, on peut passer à une phase plus créative : jouer de l'oreille pour trouver, dans sa voix, une inspiration nouvelle. Contrairement à Tomatis, le C.E.S.D.E.L. ne condamne pas l'oreille gauche. Lorsqu'elle mène le jeu, assurent ses animateurs, elle met notre imagination, notre sensibilité aux commandes. L'oreille

droite, elle, est celle de la raison, de l'intellect : lui parler préférentiellement, c'est développer, et utiliser à fond, toutes ses facultés logiques...

Mais que faire si on a la voix coupée, déformée par l'émotion, ou une fausse image de soi ? Dès qu'un progrès se manifeste, on risque de le refuser, de se réfugier plus fermement dans un défaut qui n'était qu'un système sophistiqué de défense.

Un carrefour entre soi et l'autre

« La voix est un carrefour entre le corps et la langage, entre le conscient et l'inconscient, entre soi et l'autre », explique de son côté le Dr Marie-Claude Pfauwadel. Phoniatre et médecin, elle vient de consacrer tout un livre à la voix, à ses troubles et à sa rééducation : *Respirer, parler, chanter* (Ed. Le Hameau). Elle est par les hasards de son histoire personnelle, de formation psychanalytique. Cela n'est en rien obligatoire dans son métier, mais s'avère d'une utilité essentielle dans sa pratique. Elle n'en commence pas moins tous les « bilans phoniatriques » — les examens qui servent de base à son diagnostic — par une observation attentive du larynx de son patient. Les cordes vocales peuvent être en si mauvais état qu'une intervention chirurgicale s'impose. C'est rare : la voix est le domaine par excellence des affections psychosomatiques, des troubles fonctionnels.

Le Dr Pfauwadel reçut un jour une enseignante dotée d'un voix de petite fille parfaitement insupportable, aiguë, nasillard. La patiente ne venait pas de son propre chef, mais sur l'ordre de sa directrice d'établissement. Elle fait des progrès rapides... et disparaît. Les rendez-vous étaient pris d'avance : le Dr Pfauwadel décide d'attendre. La patiente finit par revenir, penaude : « J'étais à votre porte, je n'ai pas pu entrer. Je crois que je préfère garder ma voix comme elle est. » Parler comme une petite fille avait pour elle un avantage : cela lui permettait de faire l'impasse sur la sexualité. Sans qu'elle se l'avoue, perdre cette défense lui faisait peur...

Affronter un conflit intérieur

(Suite de la page 13)

L'idée que l'on s'est faite de son « destin », à partir de ses expériences infantiles. En travaillant sur elle, on peut remonter très vite au passé. Le rythme exprime la manière de se situer par rapport au monde : se sent-on ou non intégré ? L'intensité est rattachée au niveau d'énergie. Des souvenirs très forts peuvent surgir quand on vous demande de parler plus fort ou moins fort que vous en avez l'habitude. La respiration est très liée aux comportements émotionnels. Quant aux bruits paravocaux (râclements de gorge, claquements de lèvres), ils traduisent les pulsions.

Par un biais différent, Henri Chédorge est embarqué dans une exploration émotionnelle du même ordre que celle de Magabosco. La voix humaine, dit-il, est faite pour exprimer la gamme complète des sentiments. Les Anciens non seulement le savaient, mais le faisaient. Il existait des chants, des voix pour toutes les circonstances de la vie. Chacun, homme et femme, utilisait la totalité de ses registres : la voix de poitrine, dite aussi « registre viril » (c'est la plus grave), et la voix de tête, dénommée par dérision « la voix de fausset » depuis le XIX^e siècle, quand on s'est mis à reprocher aux chanteurs de ne pouvoir y accéder en timbre viril.

Avec la révolution industrielle et le développement du pouvoir masculin dans la société, cette confusion sonore des sexes est brusquement devenue « tabou », tant sur scène qu'au foyer.

Lo chant primordial

C'est cette censure que Chédorge se propose de lever, dans ses stages de « chant primordial », où il s'efforce de remettre ses élèves en contact avec les énergies primitives, la joie pure, sans cause, les forces de la nature qui sont en chacun de nous. Comme les écoles de chant antique, dont il a retrouvé les méthodes par une longue recherche documentaire, il concentre son travail sur les zones où les registres se croisent. Se retrouver vocalement bisexuel représente, pour nombre de participants, un choc salutaire. Quand l'émotion devient trop forte, on passe à un registre plus désincarné, plus élevé : une envolée vers

la plus haute des voix de têtes. On croirait entendre des anges dans une cathédrale. Puis on replonge dans un joyeux concerto de coassements de grenouilles...

« Rappelez-vous, dit Chédorge, pour monter il faut appuyer son souffle le plus bas possible, pour descendre, ne pas oublier de faire résonner la voix en tête. » A explorer tous ces extrêmes... on retrouve son centre. Et la stabilité, la sûreté de soi qui permet de tout laisser passer dans sa voix, de tout dire... Certains se bloquent, ont peur : Chédorge ne force jamais personne, n'impose aucune progression. Chacun avance à son rythme.

On peut enfin chercher dans sa voix le plaisir pur. La travailler pour, et par, son simple effet vibratoire. Elle devient alors l'équivalent sonore d'une sorte d'acupuncture, dont l'action est forte sur le physique, sur le mental, sur le spirituel et sur le niveau d'énergie. C'est le cas, entre autres, de la psychophonie, mise au point par une ancienne cantatrice, Marie-Louise Aucher, et utilisée depuis bientôt trente ans en psycho-thérapie, en pédagogie et en développement personnel.

A la maternité de Pithiviers, dans le service du Dr Odent, Marie-Louise Aucher en étend même les bénéfices aux enfants à naître. Dans le cadre d'un préparation à la « naissance sans violence », mettant l'accent sur l'accueil du bébé en douceur, elle organise des chorales de futurs parents. Cela permettrait au fœtus de jouir, dans le ventre de sa mère, d'une sorte de massage sonore, excellent pour le développement de son système nerveux. Cela rend, en tout cas, l'ambiance de l'hôpital particulièrement détendue et chaleureuse.

Le corps entier est un instrument vibrant, dit Marie-Louise Aucher. Chaque note de la voix humaine, qu'on l'émette ou qu'on la reçoive, résonne, en un point particulier, qui s'étage, du grave à l'aigu, entre la plante des pieds et le sommet de la tête. Ces points sont les mêmes que ceux utilisés en acupuncture.

Reçue, la voix peut bercer ou agresser, provoquant des accumulations de tension nerveuse dont on ne peut se libérer qu'en s'exprimant à son tour. On peut crier... mais mieux vaut chanter ! Ce faisant, on « se vibre » soi-même, de l'intérieur.

L'effet est d'autant plus bénéfique que la voix est mieux placée. Parvenus à l'optimum, on se sentirait comme enveloppé d'un cocon, totalement en sécurité, euphorique...

Pour obtenir un tel résultat, la psychophonie propose une progression précise. Elle suppose au préalable une détente, physique et mentale, une posture correcte, un travail approfondi sur la respiration. Quant au travail vocal proprement dit, il aborde sept « plans d'expression », de la simple pose de voix au chant sacré : « qu'on soit ou non croyant, assure Marie-Louise Aucher, il n'est rien qui permette à l'esprit de planer plus haut ».

Comme l'explique un autre praticien du chant sacré, Igor Reznikoff, les lieux où résonne la voix (tête, gorge, poitrine) sont, dans le corps, les espaces mêmes de la prière ; par ses harmonies élevées, la voix agit directement sur la conscience : chanter représente un des moyens les plus sûrs, les plus rapides pour entrer en méditation, pénétrer dans le « monde invisible » de l'âme, de l'esprit.

On retrouve ainsi la « vibration naturelle » du corps, perdue par des années de pollution sonore : Pour Reznikoff, depuis l'invention du piano et de ses intervalles réguliers, toute la musique est devenue « fausse ». Pendant des années, il s'est « lavé l'oreille » en n'écoutant que des musiques orientales, africaines ou primitives. Puis il a reconstitué les chants grégoriens tels qu'ils devaient être à l'origine. Ses groupes de chant sacré où le sanscrit voisine avec la liturgie chrétienne et notre plus belle musique d'église, attirent des fidèles passionnés. « Ce travail est pour moi un complément essentiel du yoga », dit un de ses élèves. « J'y trouve l'élan intérieur qui me manque dans les chorales ordinaires », dit une autre. Assister à un cours, ne serait-ce que comme auditeur, donne en tout cas une extraordinaire sensation de paix et de détente. On est enveloppé de vibrations, on perd tout sens de l'espace et du temps, on plane...

On peut aller plus loin encore, se perdre — ou se trouver ? — dans les « mantras » que propose le Yoga du Son. Il n'y a plus là que des sons purs, d'avant le langage, sans psalmodie, sans mélodie. Rien que les voyelles : u (prononcé ou), a, ô, é,

Abonnez-vous à psychologie

Du pratique au théorique...
Tous les horizons de la psychologie

L'infini du « ôm » qui vous entraîne on ne sait trop où, mais dans un bonheur total. Sous la conduite de Pierre Molinari, professeur d'aïkido et de shiatsu (acupuncture sans aiguilles) formé au Japon, nous sommes là, assis en cercle, en tailleur ou sur les talons, dos bien droit, yeux clos, en posture de méditation, le son nous engouffre, nous entraîne hors de nous-mêmes, dans un « ici et maintenant » absolu. ●

LA VOIX DES VOIX

Marie-Louise Aucher (psychophonie), 7, rue Creuse, 58000 Nevers.

C.E.S.D.E.L. (Centre d'expression spontanée dramatique et linguistique). Nicole et Willy Urbain, 24, rue Henri Barbusse, 75005 Paris. Tél. : 325.18.10.

Éric Chédorge, R.O.M.V. (Ressources oubliées de la musique de la voix), 12, rue Chabanaise, 75002 Paris. Tél. : 747.51.83.

Roland Magnaboseco (thérapie psychovocale), Centre Source, tél. : 246.12.86.

Pierre Molinari (Yoga du son), c/o Chiron, 56 rue du Faubourg Poissonnière, 75009 Paris. Tél. : 523.54.20.

Syndicat des médecins spécialisés en Phoniatry, 19, rue de la Convention, 75015 Paris. Tél. : 579.47.51.

Louis-Jacques Rondelieu, Conservatoire national supérieur d'art dramatique, 2 bis rue du Conservatoire, 75009 Paris.

Igor Reznikoff (chant sacré), 11 rue du Parc, 94230 Cachan. Tél. : 665.00.24 (matin).

Roy Hart Théâtre, Maléragues, 30140 Thoiras. Tél. : (66) 61.74.31.

Alfred Tomatis, Centre du Langage, 68, boul. de Courcelles, 75017 Paris. Tél. : 227.23.93.

PAR EN SAVOIR PLUS

Les plans d'expression : schéma des psychophonie et l'Homme sonore, par Marie-Louise Aucher (Epi, 1977).

Chansons pour l'enfant à naître (cassettes), O.C.L., Atelier de Livry, 14240 Caumont l'Eventé.

Je me chante. 30 chansons pour la découverte du corps et l'éveil de la personnalité (UNIDISC UD30 1987).

Respirer, parler, chanter, par Marie-Claude Pfauwadel (Le Hameau, 1981).

Trouver la voix, petit guide pratique du travail vocal, par Louis-Jacques Rondelieu (Le Seuil, 1977).

Alfred Tomatis a publié trois livres : L'oreille et le langage (Le Seuil, 1963), L'oreille et la vie (Laffont, 1977) ; La nuit utérine (Stock, 1981).

La voix, par E. Garde (PUF, Que-sais-je, n° 9154).

Lombilic et la voix, par Denis Vasse (Le Seuil, 1974). Point de vue psychanalytique.

La voix, l'écoute, revue Traverses n° 20 (1980).

Diffusion et vente

• en Belgique

Promotion SCHIMMION

28, avenue Massenet - 1190 BRUXELLES

Tél. : 02/345.91.92 - SGB 210-0405835-39

Abonnement 2 ans : 2 380 FB + 200 FB de port

1 an : 1 190 FB + 100 FB de port

• au Canada

PERIODICA INC. - CP 220 - Ville Mont Royal

PQ - CANADA - H 3P 3C4. Abonnement : 1 an :

34 \$ canadiens

Pour l'étranger, il convient de souscrire par mandat international ou par chèque en francs français sur une banque française.

Nota : Pour toute correspondance relative à votre abonnement (changement d'adresse...), merci de joindre si possible l'étiquette figurant sur notre dernière bande d'envoi.

POUR COMPLÉTER
VOTRE COLLECTION

DE NUMÉROS

DÉJÀ PARUS,

COMMANDEZ

LES NUMÉROS

ENCORE DISPONIBLES :

N° 132 à 151 INCLUS.

LE NUMÉRO : 15 F (PORT

COMPRIS) 122 FB

1 AN (11 numéros) : 145 francs

Tarif d'abonnement toutes destinations	2 ans	1 an	6 mois	Pour les envois par avion, nous consulter. Pour tous renseignements concernant les abonnements, écrire ou téléphoner à notre service, 49, rue de la Vanne, 92120 Montrouge. Tél. : 656.89.00.
France	270 F	145 F	80 F	
Dom Tom Zone franc.	270 F	145 F	80 F	
Europe Afrique Hors zone franc.	310 F	165 F	90 F	
Asie Amérique Océanie				

BULLETIN D'ABONNEMENT OU DE COMMANDE

A renvoyer avec votre règlement à :

PSYCHOLOGIE, 1 rue Lord Byron, 75008 PARIS

Je souscris un abonnement de

2 ans (22 numéros) 270 F (étranger 310 F)

1 an (11 numéros) 145 F (étranger 165 F)

6 mois (6 numéros) 80 F (étranger 90 F)

à compter du mois de :

BELGIQUE ET CANADA : voir ci dessus

Je commande une reliure (pour classer 11 parutions) au prix de 45 F port compris (étranger 52 F)

BELGIQUE : 350 FB

je commande les numéros

déjà parus au prix de 15 F l'exemplaire.

soit... F

Je joins mon règlement global de F

par chèque bancaire

chèque postal

mandat lettre

NOM

Profession

Adresse (complète)

Code postal Localité