

# Chant Souffle Voix

**Chant Harmonique**  
**Yoga du Son**  
**Cours de Chant**  
**Voix Parlée**  
**Souffle - Voix**

**QUELQUES PISTES DE REFLEXIONS**  
Offert par <http://chant-souffle-voix.net>

# Respiration abdominale : le souffle sacré

**“Le souffle est guidé par la pensée, et la pensée est guidée par le souffle”, dit “Le Secret de la fleur d’or”, ancien texte taoïste (1) introduit en Occident en 1929 par Wilhelm et Jung.**

Ce n’est pas d’oxygène qu’il s’agit, mais du contrôle de la respiration, fondamental pour la médecine chinoise depuis trois mille ans. Agitée, inégale, saccadée, tout l’organisme basculerait dans l’anxiété. Posée, délibérée, régulière, elle entraînerait paix et repos de l’esprit. La réguler est l’une des clés du qi gong et du prana yoga, dont la médecine occidentale commence à reconnaître la sagesse.

La physiologie moderne décrit deux systèmes nerveux « autonomes » – ainsi qualifiés parce qu’ils ne peuvent être consciemment dirigés.

- **Le système nerveux sympathique** dirige l’attention de l’organisme vers l’extérieur et le met en état d’alerte : décharge d’adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension artérielle et musculaire.
- **Le système nerveux parasympathique** détourne l’attention de l’organisme vers l’intérieur et fait baisser les défenses : flot d’acétylcholine, ralentissement des pulsations du cœur, baisse de la tension artérielle, relaxation des muscles, entraînant un état de calme, portail de la paix intérieure.

Il se trouve que notre façon de respirer peut aider l’un de ces systèmes à dominer l’autre à un moment donné. Ainsi, quand l’inspiration et l’expiration sont superficielles et ne font intervenir que la cage thoracique (comme si l’on respirait dans un corset trop serré à la taille), le système sympathique prend les commandes. Rapide, haletante (même sans effort physique), cette respiration réduit à néant ou presque la contribution du système parasympathique. Au pire, elle peut déclencher une violente attaque d’anxiété ; au mieux, nous rendre plus sensibles aux agressions et tentations extérieures (d’où irritabilité excessive, peur et fuite devant un incident mineur, désir machinal pour le premier tranquilisant venu – chocolat, cigarette, bière, etc.).

A l’inverse, une respiration lente et profonde fera jouer le diaphragme qui fait sortir et rentrer l’abdomen avec le va-et-vient du souffle jusqu’au fond des poumons (mains à plat sur vos hanches, vous sentez vos pouces s’écarter de vos doigts à chaque inspiration). Le système parasympathique domine et bloque les effets anxiogènes du système sympathique : la tension du corps se relâche un peu plus à chaque expiration, comme si elle n’attendait que l’ouverture de cette voie pour s’échapper. C’est l’une des portes d’entrée de la méditation et de tous les états transcendants. Peur, colère et désirs inutiles s’évanouissent sous la douceur de ce souffle que beaucoup disent sacré.

## **TOUT PETIT DEJA...**

Bébés, nous avons tous commencé par respirer par l’abdomen, pratiquant ainsi spontanément la méthode enseignée dans les grandes traditions spirituelles méditatives et yogiques. A l’âge adulte, en revanche, nous respirons presque tous par le thorax plutôt que par l’abdomen, ce qui provoque tensions et anxiété.

David Servan-Schreiber ; Professeur de psychiatrie clinique, David Servan-Schreiber a fondé et dirigé un centre de médecine complémentaire à l’université de Pittsburgh, aux Etats-Unis. Il est l’auteur de *Guérir* (Pocket, 2005) et *Anticancer* (Robert Laffont, 2007), Juillet 2001.

**Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>**



## Trouver sa voix par Serge Wilfart

**Serge Wilfart** est premier prix de chant et d'Art Lyrique. Cet ancien ténor d'opéra a accumulé une expérience de treize années de théâtre et de concert à laquelle s'ajoute plus de vingt autres années d'enseignement et de recherche sur la voix. Cet itinéraire tant professionnel que spirituel fait de remises en questions successives l'a amené à devenir un "professeur de voix".

**Nul ne quitte l'adolescence avec sa personnalité ni sa voix véritable.** L'instrument a subi des dommages tant émotifs qu'affectifs. La voix est à la fois symptôme et instrument d'évolution intérieure grâce aux rapports privilégiés qu'elle entretient avec notre personnalité et notre moi profond. Pour retrouver l'authenticité tant au niveau de la communication que dans la personnalité toute une démarche initiatique et personnelle est nécessaire. "La méthode Wilfart" résout les problèmes de nombreux professionnels de la voix (enseignants, avocats, comédiens, chanteurs, ...) mais aussi de toute personne en recherche.

**Pourquoi le travail de la voix est-il si important?** - La voix, le souffle et le son sont à la source de tout être humain. Arrêtez de respirer et vous me manquez pas d'en découvrir l'importance. Le souffle et le son sont deux énergies complémentaires mais différentes qui se dissocient avec le temps. Pour obtenir l'action maîtrisée, ces deux énergies doivent se marier dans le centre situé à hauteur de l'estomac que les Japonais nomment le "hara". Si le souffle est d'un caractère méditatif et oriental, le son est symbole de l'action. Il est d'une nature plus occidentale et génère les tensions. Le travail va consister à lever ces tensions l'une après l'autre. Au lieu de traduire le texte biblique par "Au commencement était le Verbe", il aurait été plus juste de dire "Au commencement était la Vibration". Il existe d'abord la vibration de base et le travail de la voix consiste justement à se réaccorder sur elle. Il faut ramener le chanteur à ce que Durckheim appelle l'être essentiel, moi je dirais "un bébé qui aurait bien évolué". Selon une autre métaphore, il faut rebâtir l'homme selon certaines lois et principes, le ramener à une verticalité vraie. Ce travail est tout autant physiologique que psychologique et spirituel. Pour donner une autre image, il faut revenir à une croix latine bien ancrée dans le sol. Ce travail est essentiel mais toujours différent car il n'y a jamais deux êtres qui se ressemblent. L'expérience acquise ne sert jamais à personne. Il importe cependant que sous mon impulsion, l'individu mette le processus en route et poursuive son travail seul. Car s'il n'agit pas lui-même cela n'aboutira à rien. Mon but n'est pas de rendre dépendant du professeur car une vraie remise en question ne peut s'accomplir que librement et individuellement. Il faut donc que le professeur respecte la liberté de l'élève.

**- Il y a donc un parallèle certain avec une démarche initiatique.** – Oui, retrouver sont "hara" implique une "mort" à soi-même. Le système éducatif bâtit l'homme à l'envers. C'est un phénomène social et un héritage énergétique. L'enfant qui naît quitte un milieu aqueux où il percevait tout le fonctionnement vital de sa mère pour un monde inerte, immense et silencieux. Avant même que ne soit coupé le cordon ombilical, l'enfant se purifie par l'air. Il libère son premier cri qui correspond véritablement à son amplitude respiratoire. Mais très vite, avec les premiers mois, sa respiration profonde va être perturbée et sa "boule de souffle" va dériver du ventre vers le cou, l'apprentissage de la station debout et de la marche vont placer le centre de gravité et énergétique au niveau des épaules. Par la force des choses et de l'éducation, l'être humain est "une cathédrale dont la construction a commencé par le toit". Le travail évolutif va consister à la démonter pièce par pièce puis à la rebâtir des fondations

**Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>**

jusqu'à la toiture. Cette reconstruction est cependant une démarche individuelle qui ne peut s'accomplir que dans un état de liberté et d'autonomie. L'élève vient en confiance, je lui fais opérer la "culbute" et je l'aide à se remettre à l'endroit. C'est seulement alors que le vieil homme sera peu à peu dépouillé et pourra devenir l'homme debout sur ses deux jambes bien ancrées dans le sol. L'instrument vocal émet des vibrations qui ne sont pas seulement intellectuelles et mentales. La vibration de base passe par différents étages. Elle doit d'abord passer par le niveau sexuel puis affectif pour prétendre atteindre le spirituel. Comme, il n'y a pas d'architecture sacrée sans bonnes fondations, sans crypte, il n'y aura pas de chant sacré sans branchement à la terre. Si le souffle et le son sont correctement reliés au bas du corps (le hara), on peut délier le haut du schéma corporel et parvenir à la voix authentique avec un minimum de dépense énergétique. Mon travail de formateur consiste à centrer les individus en les faisant descendre jusqu'au noyau de leur être. Après avoir ranimé le foyer, il reste à rassembler un souffle puissant et à lui imprimer une direction très précise, à le guider au niveau du passage extrêmement délicat du chakra guttural. Cette force devra être constamment réveillée et amplifiée, elle trouvera son chemin et finira par donner un élixir d'authenticité. Au fur et à mesure, l'apprenti chanteur n'entendra plus de la même manière, les relations entre son oreille gauche et son oreille droite se modifieront. Le corps s'éveillera en même temps que la voix se révélera. La suite du travail va s'accomplir dans le quotidien, dans un art de se reconstruire, l'"inspir – expir" va progressivement sortir de l'ombre et l'individu va retrouver un souffle méditatif – actif. Arrivé au terme de sa démarche, l'élève aura dépassé une espèce d'apnée, il aura retrouvé les sensations corporelles perdues, l'intellect aura repris sa véritable fonction. Mon rôle sera de surveiller si l'élève devenu autonome, évolue bien. Il ne faut surtout pas créer des individus dépendants car sinon la dérive de la secte n'est pas loin.

**- Comment avez-vous découvert les principes de votre méthode?** – Pendant des années, j'ai fait mon métier de chanteur avec la voix d'un autre et pourtant, j'avais l'intuition qu'elle était fondamentalement autre. Le Maestro Abrami, maître de chant italien m'a fait trouver ma voix mais en la fabriquant à mon insu. Lorsqu'il est mort, j'ai perdu en six mois les fruits du travail accompli. Si j'avais identifié le processus, je n'en avais pas encore pris intimement conscience. J'ai donc dû reprendre par moi-même cette démarche analytique commencée en compagnie du maître. Des synergies se sont créées avec d'autres démarches de type initiatique et psychologique et j'ai découvert en plus de ma voix que chez tout un chacun ce type de reconstruction ramène à leur expression authentique les instruments corporels et psychologiques.

**- Qui vient vous consulter?** - Pour des raisons déontologiques, je me suis toujours refusé à faire de la publicité. Pourtant je vois défiler chez moi toutes sortes de gens. Les comédiens, les enseignants, les avocats, les membres du clergé, les musiciens et les artistes s'intéressent à la méthode de construction et d'harmonisation par la voix. Mais bon nombre d'élèves appartiennent à d'autres catégories professionnelles: des orthophonistes, des représentants du monde médical et paramédical, des étudiants, des entrepreneurs, ... Parmi toutes ces personnes en recherche, les chanteurs me donnent le plus de fil à retordre car ils sont malheureusement les plus déformés par leur "ego" vocal. – Quelle est la fréquence des "séances"? – Tant au niveau de la fréquence des séances, qu'à celui du nombre des élèves mon engagement inconditionnel va à la qualité plutôt qu'à la quantité. La première phase dure un mois et demi à raison d'une séance semaine. Car il faut lutter contre les habitudes. Ensuite tout cela s'espace car le travail peut se poursuivre d'une manière beaucoup plus autonome. L'élève est devenu plus confiant, serein vis-à-vis de lui-même et dans ses rapports au monde.

- **Vous animez aussi des ateliers.** – Oui, ils durent 4 jours et se déroulent dans une dynamique souffle-son. Les stages donnent à ma méthode une de ses formes la plus achevée. Le participant a l'occasion non seulement de progresser pour lui-même mais aussi face aux autres et donc pour une expression sociale harmonieuse. Contrairement à une séance individuelle chaque participant ne dispose que peu de temps et doit donner le meilleur de lui-même en un minimum de temps. Il reçoit quelques "chocs" impressionnants. Heureusement, le groupe entier soutient, encourage et guide le chanteur. Si parfois il le pousse dans ses retranchements, il le protège également. Après quelques jours des progrès considérables s'accomplissent, je constate que les acquis subsistent et se poursuivent tant au niveau de la maturation de la voix que de la personnalité. Ces stages se situent hors du temps et de toute forme de dépendance, dans une atmosphère réellement fraternelle. Une fois le stage achevé chacun reprend sa route riche d'acquis qui jusque là étaient inaccessibles pour cause de contraintes temporelles ou géographiques. – Formez-vous des personnes pour poursuivre votre oeuvre après vous? – Oui, plusieurs fonctionnent déjà et d'autres se forment. Ils doivent absolument être soucieux et responsables mais en plus honnêtes et respectueux de l'autre. Le travail de la voix peut mettre aussi bien en jeux des énergies positives et constructives que négatives et destructrices. On ne peut donc aider l'autre que si on a soi-même fait un sacré bout de chemin.

Propos recueillis par Pascal Rivière, pour le site [aecoute.org](http://aecoute.org)

Pour aller plus loin: Serge Wilfart, (1994) *Le Chant de l'Être Analyser, construire, harmoniser par la voix* Paris, Albin Michel (Collection: L'Être et le Corps).



## Chantez maintenant

**Véritable énergie, la voix ? Bien utilisée, elle nous aiderait à gérer nos émotions, à dépasser nos peurs et à réguler certaines maladies ! Une technique ancestrale que**

**l'Occident redécouvre.**

« Yé Yi You Ya », « Yé Yi You Ya » ; Assises en cercle, une trentaine de personnes scandent à l'unisson chacune des lettres de cet étrange mot. « Plus clairement, articulez bien, mais sans forcer », conseille l'animatrice du groupe en tapant dans ses mains pour marquer le rythme.

C'est l'un des nombreux exercices mis au point dans le cadre de ses stages de développement personnel fondé sur le travail de la voix chantée. Le but : ressentir l'effet des vibrations subtiles de chaque lettre dans la gorge, le palais, le sternum, le ventre et le haut du crâne. Vibrations perceptibles non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement et spirituellement.

Car voilà l'idée-force des techniques de chant développées récemment : la voix est une véritable énergie physique, mentale et spirituelle. Travillée et bien utilisée, elle est capable de nous recharger et, ainsi, de nous aider à gérer nos émotions, à trouver notre identité, à affronter nos peurs, même à réguler certaines maladies ! Ce que toutes les traditions spirituelles expliquent et pratiquent depuis l'aube des temps. Et que l'Occident semble redécouvrir depuis une dizaine d'années...

### **Travailler sa voix**

En France, peu de thérapeutes proposent un travail sur la voix. Et pour cause : il faut à la fois être soi-même chanteur, posséder une formation musicale et bénéficier d'une solide expérience psy. La majorité des chanteurs-thérapeutes ont donc mis au point leur propre technique. Voilà pourquoi, aujourd'hui, on a presque autant de méthodes que de praticiens !

### **Le chant harmonique**

Au début des années 70, David Hykes, un jeune musicien américain, met au point une technique très particulière en s'inspirant du chant « diphonique » des traditions mongoles et tibétaines : à partir d'une note chantée, une certaine position de la langue par rapport au palais permet d'en émettre une seconde.

Le résultat est stupéfiant : le chanteur ouvre la bouche, produit une série de notes graves – toujours la même – et, en « surimpression », une série de notes aiguës, qui montent, descendent, rebondissent dans les intervalles. On croirait entendre une voix de rêve, peut-être le chant mythique des sirènes... Après avoir fondé l'Harmonic Choir américain et le Chœur harmonique français, David Hykes développe son art en tant que méthode. « C'est avant tout un travail de l'écoute, dit-il. Chercher à reconnaître et identifier deux notes qui vibrent en nous en même temps, est une porte d'entrée à un vaste monde d'expériences intérieures. Or le prix d'une meilleure écoute de soi, c'est accepter d'entendre ce que l'on est. » Ce travail est repris par quelques thérapeutes, notamment par Philippe Barraqué.

Travailler sa voix, c'est s'engager aussi dans un processus de découvertes sur son propre corps, sur l'image de soi. On entraîne ses élèves à explorer leurs propres potentialités, à les

**Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>**

dépasser... ». On y apprend à respirer, à improviser, à utiliser ses cordes vocales, à partager les émotions intimes, à jouer de son corps comme d'un instrument. Et à chanter devant un public.

En raison de cette variété d'approches, aucun stage ne se ressemble. Les centaines d'exercices dont disposent les chanteurs pour apprendre à respirer, à dégager le larynx, à faire vibrer la langue, à projeter les sons, à clarifier la voix, etc., sont adaptés pour les non-professionnels. Pas besoin d'être chanteur ou musicien pour travailler sa voix et en retirer les bénéfices, avancent les thérapeutes. En général, les exercices sont répartis en deux catégories.

Individuels, ils consistent surtout à faire prendre conscience des sensations entraînées par la résonance des sons dans l'ensemble de notre système osseux. Par exemple, émettre un « i » aigu, dents serrées, fait plutôt résonner le haut du crâne. « Une sensation pas vraiment agréable, raconte Alain. Mais, bouche ouverte, l'effet est curieux : j'ai eu l'impression de subir un "massage" du cerveau, à peine perceptible, mais qui a commencé à me détendre. » Bouche ronde, le « o » fait résonner le sternum et le plexus solaire. « J'ai préféré cette position, car je me suis senti en sécurité, comme si j'étais entré en contact avec la terre, avec quelque chose de très profond. »

Collectifs, les exercices consistent, par exemple, à s'asseoir en tailleur, deux par deux, face à face, à se regarder dans les yeux et à écouter attentivement une musique. Il faut ensuite chanter la mélodie, phrase par phrase, à tour de rôle, comme si c'était un dialogue. « En suivant la musique, j'ai laissé les sons sortir, sans forcer, poursuit Alain. Alors que je suis d'une timidité malade, j'ai tout à coup compris que les rapports humains peuvent être moins compliqués qu'on ne le croit, à condition de lâcher prise sur les a priori. Jamais je n'aurai imaginé être capable de chanter pour quelqu'un en le regardant dans les yeux. »

## **Une libération**

Avocats, secrétaires, mères de famille, comédiens, infirmiers, médecins, étudiants, etc. Les stages de chant sont un champ d'expériences privilégiées où la virtuosité n'est pas de mise, où la « beauté » de la voix et la connaissance de la musique n'ont pas d'importance. « Le chant est un langage simple, vrai, universel, qui focalise l'être entier sur la communication essentielle. Et c'est une thérapie aux effets insoupçonnés, car il nous libère des barrières que nous tissons à l'intérieur de nous-mêmes. »

### **Mais comment s'effectue cette libération ?**

- ✓ Première étape : l'écoute. Produire des sons et se concentrer sur les effets des vibrations dans le corps invite à se mettre en résonance avec soi-même. C'est être totalement présent à soi et en soi.
- ✓ Deuxième étape : les résistances. Au fur et à mesure que les exercices se déroulent, on découvre que des sons ne sortent pas, ne vibrent pas ou provoquent des sensations désagréables dans telle ou telle partie du corps. Ce sont des résistances inconscientes, des voix du corps et de l'esprit où l'on ne se sent pas en sécurité. Le travail consiste alors à prendre conscience du problème et à en découvrir l'origine.
- ✓ Troisième étape : l'expérience collective. Après la découverte individuelle viennent les exercices en groupe. « Et c'est là qu'on a l'impression de se mettre à nu, raconte Aline.

Le regard des autres et la peur d'être jugé sont une véritable épreuve. Mais on se rend très vite compte qu'on est tous logé à la même enseigne, et que seul le respect de l'autre permet d'être respecté. Peu à peu, on reprend assurance et confiance en soi. » Il y a deux mille quatre cents

**Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>**

ans, Platon le confiait déjà : « Chanter, c'est mettre à l'unisson l'air qui est à l'intérieur avec l'air qui est à l'extérieur. »

## **Témoignage**

**Monique, cadre infirmière, 38 ans : “Chanter seule et sans musique m’a permis de prendre de l’assurance”**

« Responsable d'une équipe d'infirmiers, j'avais beaucoup de difficultés à prendre la parole en groupe et à trouver ma place. Un jour, j'ai vu une annonce pour des cours de chant et, alors que je n'avais jamais chanté, je me suis inscrite. Le plus dur, pour moi, ç'a été les exercices d'improvisation : chanter seule, sans musique, devant un groupe, est une expérience émotionnelle intense, qui m'a demandé un sérieux lâcher-prise sur mes peurs. En revanche, l'improvisation collective – nous étions séparés en deux groupes, le second devant “répondre” au premier – m'a donné la sensation d'être portée par la voix des autres. En me laissant aller dans cette énergie, j'ai découvert les possibilités de ma propre voix et j'ai pu prendre de plus en plus d'assurance. L'harmonie qui s'établit dans le groupe, le respect réciproque et le bien-être physique réel que procure ce travail m'ont vraiment encouragée à mieux m'accepter moi-même. »

**Erik Pigani**, extraits choisis de l'article de Psychologie Magazine : **Chantez maintenant.**



## ***La voix, notre corde sensible***

***La voix est la “musique de l’âme”, disait Barbara. Si, le plus souvent, la nôtre nous dérouté, celle des autres a le pouvoir de nous séduire ou, à l’inverse, de nous crisper. Sachons décrypter cette grande bavarde et en jouer !***

Ma voix ne me satisfait pas. Trop émotive, elle ne porte pas la douceur que j’aimerais faire partager. Je rêverais qu’elle ressemble à celle de Philippe Noiret : posée et présente, invitant à être écoutée, dit Pierre, 40 ans, accompagnateur en montagne et conteur. Qui n’a pas connu cette sensation d’étrangeté en entendant pour la première fois sa voix sur son répondeur ou un magnétophone ? Comme si une discordance surgissait soudain. Le son qui sort de notre bouche, tics de langage mis à part, ne semble pas raccord avec l’image que nous avons de nous.

« Dans 90 % des cas, les gens n’aiment pas leur voix enregistrée, car ils ne la connaissent pas. Ils découvrent un décalage avec celle qui résonne en eux par l’intermédiaire des os, celle qu’ils ont l’habitude d’entendre et sont les seuls à pouvoir percevoir », explique le docteur Elisabeth Fresnel. Difficile d’apprivoiser cette vibration si intime de notre corps qui s’échappe de notre intérieur telle la fumée d’une cheminée !

### ***Porte-parole de notre histoire***

Un mot, un cri, un sanglot, un rire est lâché. Ça y est, nous voilà démasqués ! « Notre rapport à la voix est imaginaire, renchérit le psychanalyste Moussa Nabati. C’est un rapport de désir, lié à l’image de soi, car c’est notre être profond qui s’exprime à travers cet instrument de communication. A ce titre, l’homonymie entre “voie” et “voix” est une heureuse coïncidence. » Toute notre histoire peut ressurgir. Certaines personnes demandent un simple renseignement et se sentent agressées dès qu’on leur répond. Comme si leur voix, trop coupable, appelait cette agressivité.

Ce “grondez-moi” transmis à travers la façon de parler peut être le cryptage d’un conflit non réglé avec les parents. Il est aussi des voix criardes ou rocailleuses qui s’épuisent à se faire entendre et semblent marteler : « Je vous dis que j’existe, que j’ai une place parmi vous. » Véritable prolongation de notre vie intérieure, ce véhicule des mots traduit nos inhibitions. D’ailleurs, oser chanter spontanément à gorge déployée libère une énergie qui, souvent, nous fait peur. Car nous voudrions tellement que tout ce qui sort de nous soit parfait...

### ***Jeu de devin, jeu de comédien***

Eloquente à notre insu, notre voix fluctue selon notre interlocuteur. « Je connais quelqu’un qui parle normalement quand je discute au téléphone avec lui de son travail, mais dès que je lui demande des nouvelles de ses enfants, j’ai l’impression qu’il leur a passé le combiné », raconte Moussa Nabati. Métamorphose d’un adulte s’adressant à un professionnel de la confiance intime... Mais n’avons-nous pas tous une voix différente selon que nous dialoguons avec notre mère, notre conjoint, notre boulanger ou notre chef de service ?

« Ce haut-parleur de la personnalité et des émotions », comme la définit le phoniatre Yves Ormezzano, tremble à l’oral du bac, chevrote à l’entretien d’embauche, déraille dans les aigus

***Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>***

sous le coup de la colère, s'affirme haut et fort pour surmonter le trac. Il peut tromper l'oreille d'un auditeur sur notre âge, voire notre sexe, mais pas sur nos états d'âme ! « La personnalité structure la voix dans la durée. Les émotions et les sentiments la modulent dans l'instantané », ajoute Yves Ormezzano.

Attention toutefois : ce n'est pas toujours elle qui domine ! Nous savons parfaitement en jouer pour agir sur autrui. Un papa élève la voix pour faire cesser les disputes, une maman chuchote pour rassurer, un patron prend un ton d'adjudant lorsqu'il veut être obéi, une vendeuse chantonne presque pour enjôler les indécis, tandis que l'amoureux "fait l'enfant" pour se faire mater. Il y a aussi ces voix d'hypnotiseur qui prennent le pouvoir, de Père Noël qui évoquent le vieux sage et imposent le respect...

Isabelle, 40 ans, utilise beaucoup cette gamme dans son métier d'attachée de presse : « Quand j'ai quelqu'un d'énervé au bout du fil, je place ma voix à l'opposé. Et si j'ai à obtenir quelque chose, au lieu de prendre la voix "bonbon caramel trop sucré" de l'opératrice phonique, je reste policée mais plutôt "vinaigre-eau de javel". »

### **La voie de la séduction**

« La voix intervient à 38 % dans la communication, derrière la gestuelle (55 %), mais bien au-delà des mots (7 %) qui sont, pourtant, les éléments que l'on maîtrise le plus », rappelle Marc Spund, psychologue clinicien au laboratoire Espace. Signe que notre oreille est sensible à la prosodie (accentuation, rythme, inflexions, etc.). Cette musicalité agit sur nos attirances et répulsions, au point que l'on se retrouve parfois sur la même longueur d'ondes.

Chantal, 56 ans, diététicienne, en témoigne. Elle a succombé à un certain Michel... au téléphone. « J'ai eu un coup de foudre pour sa voix de "théâtreux". Posée, vibrante, elle m'évoquait l'amour sexuel. Un véritable choc esthétique ! Exactement comme un roman dont une phrase exprime ce que l'on ressent mais que l'on n'aurait jamais su dire. Il y avait un accord tacite entre sa voix et moi. » Il nous bouleverse, ce brame qui semble monter des entrailles de l'être pour appeler l'acte sexuel.

« Les battements du cœur aussi sonnent grave, remarque Jean-Robert, ingénieur du son. Le grave résonne en nous. Il pénètre tout entier dans le corps. D'ailleurs, lorsqu'on écoute un disque, la basse vibre véritablement à l'intérieur de nous. » Yva Barthélémy (auteur de "La Voix libérée", Robert Laffont, 1995), spécialiste du chant, le souligne autrement : Don Juan est baryton, et cette "voix de mâle en rut" incarne la puissance absolue. Un "bel organe", qui chamboule les femmes... Réciproquement, la femme fatale chante en alto ; celle, plus charnelle, qui "accueille le désir et s'y abandonne", en mezzo-soprano. A ce jeu de rôles, Elisabeth Fresnel met un bémol.

Selon la phoniatre, on réagit surtout à des modes. Dans notre société, plus androgyne que celle des années 30, les sirènes n'envoûtent plus les Ulysse avec des piaillements ou des tessitures d'anges, cristallines et fragiles... Pour les ingénieurs du son, les timbres aigus sont plus difficiles à restituer. Acteurs, journalistes télé et animateurs radio aggravent donc désormais leur voix. Comme déjà Lauren Bacall, qui a fabriqué la sienne à force de fumer et de hurler du haut d'une falaise ! La voix chaude a roulé sa bosse, gommant son aspect "petite fille" ou "immature". Celle d'Amanda Lear ne lui vaut-elle pas de susciter l'ambiguïté sexuelle ?

Avouons que derrière une voix, chacun se fait son cinéma. Intuitivement, elle nous inspire un portrait ébauché, caricatural. Nous allons même nous imaginer un visage ou une silhouette ! Mais là, elle nous met souvent sur la mauvaise voie...

**Offert par: <http://chant-souffle-voix.net>**

## ***La voix, ce qu'elle réveille en nous***

La voix que nous aimons restaure la fusion mère-enfant, y compris dans un timbre masculin, explique le psychanalyste Moussa Nabati, auteur de *La Dépression et L'Humour-Thérapie* (Bernet-Danilo, 1999). Son harmonie nous met en confiance, nous sécurise, nous enveloppe. Ceux qui nous stressent avec des arpèges de clairon, un ton de monsieur Je-sais-tout ou des envolées de stentor évoqueraient-ils le père ou la mère persécuteurs ?

Certaines voix réveillent ce qui nous reste en travers de la gorge. « Par exemple, chez une personne “adultifiée” trop tôt, des voix pointues ou infantiles font ressurgir une période où se mêlent la souffrance et la fascination de ce qu'elle n'a pas vécu. Alors, elle les rejette. » Ecouter autrui serait donc s'entendre un peu soi-même... Pas étonnant qu'il soit si complexe de faire résonner l'accord parfait !

### ***Travailler sa voix***

Pour le psychologue Marc Spund, « la voix est un clignotant qui, parfois, signale un mal-être ». Impossible d'en changer, mais dans ce cas, après un bilan vocal et auditif, la rééduquer sous la conduite d'un phoniatre améliore sa relation aux autres et l'image de soi. Par ailleurs, chacun peut s'amuser à écouter son propre organe vocal et s'appuyer sur les conseils prodigués dans les cours de chant, de théâtre ou d'expression orale pour avoir une voix plus agréable.

*Par Agnès Rogelet, rédactrice à Psychologie Magazine*

## ***Bibliographie de la voix et du chant***

Voici une liste (non exhaustive) de livres se rapportant de près ou d'un peu plus loin à notre sujet.

- ✓ “Le Chant de l’être” de Serge Wilfart.  
La voix comme instrument d’évolution intérieure (Albin Michel, 1997).
- ✓ “L’esprit du chant” de Serge Wilfart.  
Le chemin initiatique du Souffle et de la Voix (Albin Michel, 1999).
- ✓ “La Voix énergie” de Jacques Bonhomme.  
Pour améliorer la capacité de communication en travaillant sur les effets et les impacts de la voix (Dangles, 1999).
- ✓ “L’Homme Sonore” de Marie-Louise Aucher  
(Editions Hommes et Groupe 1977)
- ✓ “Vivre sur Sept Octaves” de Marie-Louise Aucher  
(Editions Hommes et Groupe 1991). Histoire des découvertes sonores.
- ✓ TOMATIS, L’oreille et le langage. Paris Le Seuil Coll. Point  
Tomatis a une approche intéressante sur la relation entre l’oreille et la voix, même s’il faut garder l’esprit critique sur certaines de ses extrapolations ultérieures.
- ✓ “Les Sons Tibétains qui Guérissent” Tenzin Wangyal Rinpoché.  
(Editions Claire Lumière 2007)
- ✓ “Les Sons Thérapeutiques dans la traditions Chinoise”  
Dominique Ferraro. (Le Courrier du Livre) 2002
- ✓ Jacques RONDELEUX, Trouver sa voix. Paris, Le Seuil  
J. Rondeleux propose un travail très construit et très pratique pour tous les praticiens de la voix.
- ✓ Yva BARTHELEMY, La voix libérée. R.Laffont  
A la suite d’un accident grave Yva Barthelemy a du totalement reconstruire sa voix par une méthode qu’elle a inventée. Elle l’expose et la propose dans cet ouvrage.
- ✓ Yves Ormezzano, Le Guide de la voix, éd. Odile Jacob, Paris, 2000.
- ✓ S.O.S Voix, Yaël Bensaquen, Ed Frison-Roche (Paris 2001)
- ✓ LEOTHAUD, G. 1989: “Considérations acoustiques et musicales sur le chant diphonique”, dossier n° 1 Le Chant diphonique : 17-43, Institut de la Voix (éd), Limoges.

