

Université Panthéon Assas (Paris II)
Centre de Formation Permanente
4 rue Blaise Desgoffe
75006 PARIS

Laurent Courtin

ECHOS INTERIEURS
L'INFLUENCE DU COACHING VOCAL SUR L'HARMONIE DE L'ETRE HUMAIN

Année Universitaire 2015-2016

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au concours de plusieurs personnes à qui je voudrais témoigner toute ma reconnaissance.

Je désire remercier tous les intervenants du CFP de l'Université Paris II Panthéon-Assas du Master 2 « Coaching - Développement personnel en entreprise », qui m'ont apporté la réflexion nécessaire à la réussite de cette année universitaire.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, par leurs compétences particulières et leur ouverture d'esprit, m'ont permis de me révéler à moi-même et de m'épanouir dans ma pratique professionnelle.

Et pour ce, je tiens à remercier tout particulièrement Nadine George et Séverine Denis.

Je voudrais adresser toute ma gratitude à ma tutrice Fabienne Achard, pour sa disponibilité et ses judicieux conseils, qui ont contribué à alimenter ma réflexion.

Je voudrais exprimer ma reconnaissance envers les amis et collègues qui m'ont apporté leur soutien moral et intellectuel tout au long de ma démarche. Un grand merci à Anne Marie Roycourt, pour ses conseils et son aide précieuse, qui a contribué à alimenter ma réflexion. Un grand merci à Daphné de Quatrebarbes pour sa disponibilité et ses conseils.

« Accompagner un être humain vers son épanouissement personnel, c'est l'écouter, le suivre, l'éclairer dans les mouvements de son corps et de son âme, pour guider son voyage en toute autonomie. »

*Dans la mythologie grecque, **Écho** est une oréade, nymphe des sources et des forêts du mont Hélicon, et la personnification de l'écho acoustique. Elle fut élevée par les nymphes. Elle était très proluxe et inventait de nombreuses histoires : c'est ainsi qu'elle distrayait Héra pour favoriser les amours de Zeus. On rencontre Écho dans le théâtre du Siècle d'Or espagnol. Le dialogue avec l'écho devient, à la Renaissance, un véritable genre poétique. Les poètes (Ronsard, du Bellay, Hugo, Pouchkine...) utilisent volontiers la figure de la nymphe Écho ou le phénomène de l'écho pour désigner la voix et l'activité poétiques.*

«A chaque mouvement de l'âme correspond naturellement une expression particulière du visage, un son de voix et une gestuelle, le corps de l'homme tout entier, chaque expression de son visage, chaque sonorité de sa voix sont impulsés par un mouvement de l'âme comme les cordes vibrantes d'une lyre »¹

¹ **L'orateur sans visage**, Essai sur l'acteur romain et son masque, Florence Dupont, PUF, 2015

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	5
PARTIE 1 – SYNTHÈSE SUCCINCTE DES ENJEUX DEONTOLOGIQUES, EPISTEMOLOGIQUES ET SYMBOLIQUES	6
PARTIE 2– OBJECTIFS PERSONNELS AU REGARD DU COACHING.....	8
2.1 - COURANTS THEORIQUES.....	8
2.2 - LA RÉFLEXION CONSCIENTE DES CHANGEMENTS OBSERVÉS AU COURS DE L'ANNÉE.....	10
PARTIE 3 – PRODUCTION ÉLABORÉE DE RECHERCHE ET DE DÉVELOPPEMENT.....	12
SUR LA VOIX	
QUELLE EST L'INFLUENCE DU TRAVAIL DE LA VOIX SUR L'HARMONIE DE L'ETRE HUMAIN ?.....	12
POURQUOI INCARNER LA VOIX DANS LE CORPS ?.....	22
L'ENERGIE FEMININE ET MASCULINE.....	27
LA RESPIRATION.....	29
DIMENSION EMOTIONNELLE ET ENERGETIQUE.....	32
PARTIE 4 – QUELLE PLACE POUR LE COACHING VOCAL EN ENTREPRISE ?.....	33
PARTIE 5 – QUELLES SONT MES AMBITIONS ET ASPIRATIONS APRES CETTE ANNEE DE MASTER ?	36
CONCLUSION.....	38
BIBLIOGRAPHIE.....	39

INTRODUCTION

Ma réflexion à propos de « l'influence du coaching vocal sur l'harmonie de l'être humain » est partie de mon expérience de travail sur la voix. Après quelques années de pratique, je suis toujours surpris et touché par les bénéfices de l'exploration de la voix sur le développement de l'être humain.

Je constate, à travers mes expériences dans les organisations, que nous sommes dans une course effrénée à la rationalisation. Tout se précipite, tout va de plus en plus vite avec toujours plus d'informations. Le temps devient de l'argent et le rapport au temps devient une obsession de compétition et sous-tend une peur de perdre.

Les enjeux du coaching vocal vont aider les individus à reconstruire un regard sain sur eux-mêmes, de reconstruire une sécurité intérieure, et une verticalité. Le coaching vocal va contribuer à révéler leur être dans toute sa puissance. Il va prendre part au changement et à la transformation de leurs propres représentations intérieures.

Je me suis appuyé sur le travail vocal pratiqué auprès de Nadine George pour le Voice Studio International à Londres.

Je me suis également référé aux lectures proposées par les intervenants du Master. J'ai par ailleurs consulté d'autres textes se référant aux domaines des sciences-humaines, d'économie, de philosophie et des arts vivants.

Nous avons tendance à nous appuyer sur nos défauts plutôt que sur nos qualités, de se reposer sur nos lacunes plutôt que sur nos talents, et à mettre en exergue nos échecs plutôt que nos réussites.

Se reconstruire, c'est avant tout se considérer, se connaître, être convaincu de ses qualités, de ses capacités et de son potentiel afin de se révéler à soi. Nous sommes très souvent dans la peur, l'inquiétude, la retenue. Nous préférons rester dans nos zones de confort où le contrôle, la planification et la maîtrise figent notre être dans le mental et dans la rationalisation du savoir-faire.

Nous pourrions rendre les choses plus vivantes, donner de la vie et incarner notre discours, en associant ce savoir-faire au savoir-être. Comment apporter une dimension créatrice, intuitive et empathique à nos rapports humains pour rendre nos relations professionnelles plus vraies, plus authentiques et plus sincères ?

Comment faire pour que l'être humain retrouve du sens, de l'autonomie, de la fluidité et une finalité dans ses réalisations, dans ses activités à travers les organisations ?

PARTIE 1 – SYNTHÈSE SUCCINCTE DES ENJEUX DEONTOLOGIQUES, EPISTEMOLOGIQUES ET SYMBOLIQUES

Le coaching, comme de nombreuses professions, définit l'ensemble de ses règles et de ses devoirs qui régissent l'exercice de son activité, souvent avec une charte de déontologie à l'appui. Cette charte garantit le professionnalisme, l'éthique et la morale du coach. Elle informe, entre autre, sur la démarche d'accompagnement du coach et intègre plusieurs clauses, notamment celle de la confidentialité.

Cela permet au coaché d'être accompagné dans un cadre sécurisant, respectueux, et dans le développement de son autonomie.

Jacques Malarewicz, nous propose une définition :

« l'ensemble des règles de fonctionnement qu'une profession se donne à elle-même, pour tenter de résoudre tout ou partie des problèmes éthiques que peuvent rencontrer ses membres »²

Plusieurs associations de coaching (SF Coach, International Coaching Fédération, Fédération Française des Coachs, Association Européenne de coaching) offrent des référentiels de compétences décrivant les aptitudes et les connaissances requises pour pratiquer le coaching.

Le coach doit être en mesure d'argumenter sa pratique, d'énoncer et de préciser les méthodes et approches qu'il utilise lors d'une séance de coaching.

L'une de ces clauses est de garder strictement confidentielle toute information sur l'accompagnement qu'il assure : personne accompagnée, équipe accompagnée, objectif de l'accompagnement, contenu des séances et sessions. Il ne doit diffuser aucune information sur le sujet.

La supervision du coach fait également partie du cadre déontologique tel que le définit Sybil Persson³ : « la supervision peut être définie comme la rencontre qui s'effectue généralement entre deux personnes exerçant la même activité professionnelle et travaillant sur une même situation. »

² **Systemique et entreprise** , Jacques Malarewicz, Village Mondial , 2000

³ **Aspects Relationnels du coaching: supervision et transfert** , Sybil Persson, 2008,

Le rôle du coach est « d'accompagner la performance personnelle en entreprise. »⁴
Il va aider le coaché à trouver « son chemin, sa quête de l'être »⁵, le guider, grâce à ses qualités d'écoute, de partage, de suspension de jugement, de bienveillance et d'amour inconditionnel de l'humanité.

Un des objectifs du coach est d'accompagner le coaché comme le définit Françoise Kourilsky : « la seule chose que l'on puisse efficacement changer en coaching est la représentation d'une situation plutôt que l'illusion d'un changement comportemental. »

*« Voyageur, il n'existe pas de chemin, on le trace en marchant »*⁶

⁴ Thierry Chavel

⁵ **Chemin, symbolisme**, Encyclopédie Universalis

⁶ **Champs de Castille**, Antonio Machado, Collection Poésie/Gallimard (n° 144), Gallimard, 1981

PARTIE 2– OBJECTIFS PERSONNELS AU REGARD DU COACHING

2.1 - COURANTS THEORIQUES

Ma principale intention, lorsque je me suis inscrit en Master « Coaching développement personnel en entreprise », était de définir théoriquement ma pratique en tant qu'accompagnant. Je souhaitais m'interroger, me questionner sur le lien entre ma pratique et les courants théoriques auxquels je me rattachais.

Les différents séminaires des intervenants ont mis en lumière le courant théorique auquel je pense me rapprocher d'une manière significative.

Le courant Humaniste résonne singulièrement lorsque j'accompagne des individus lors de coaching vocal.

Ceci est illustré par un des ouvrages majeurs de Viktor Frankl portant sur la logothérapie.

Le terme est formé à partir du grec « logos » qui signifie : esprit, sens.

Le principe humaniste repose sur l'étude du comportement de la personne afin d'être en conformité avec le sens qu'elle donne à sa vie. Le thérapeute va l'aider à se responsabiliser en mettant ses compétences en avant afin de lui permettre de retrouver le sens de sa vie.

L'objectif est d'accompagner l'individu dans ses propres aspirations. Le sens qu'il donne à sa propre vie doit donc correspondre à ses critères et à ses choix.

« La quête personnelle du sens est en effet un facteur de vie. L'âme, c'est l'ensemble de ce qu'éprouve, ressent, pense un être humain, l'ensemble de ses expériences vécues et de tous ses souvenirs. »⁷

Vient ensuite la phénoménologie, du grec phainómenon, « ce qui apparaît » et lógos, « étude » dont le fondateur est Edmund Husserl.

Ce courant philosophique est en lien direct avec l'exploration des sons de la voix. Ces expérimentations des sons de la voix nous conduisent vers cet état de disponibilité dans l'ici et maintenant. Nous tentons et nous nous aventurons à ouvrir de nouveaux espaces intérieurs grâce aux sons de la voix.

Ce courant insiste sur le vécu immédiat et subjectif de chacun, la description personnelle du phénomène sans interprétation, sur le ressenti concret « ici-et-maintenant », considéré indépendamment de tout jugement de valeur.

Je rejoins aussi un autre humaniste, Carl Rogers. Pour lui l'empathie, la congruence et le regard positif inconditionnel sont les trois attitudes fondamentales de l'accompagnant.

⁷ **Nos raisons de vivre**, Viktor Frankl, Dunod, 2008

Je suis également en résonance avec la Gestalt, terme allemand se traduisant par « forme », au sens de prendre forme, s'organiser et se construire. Cette approche a été élaborée collectivement par Fritz Perls, Laura Perls et Paul Goodman.

Elle s'intéresse au mouvement, à l'ajustement permanent entre un individu et son environnement.

Elle offre une occasion de transformation qui intègre toutes les dimensions de la personne : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle. La Gestalt réhabilite le ressenti corporel et émotionnel, souvent censuré dans la culture occidentale.⁸

Je suis aussi très influencé par Socrate et la maïeutique.

Son art d'accoucher les âmes : « chez moi il n'y a point d'enfantement de savoir », la maïeutique est seulement l'art de « poser des questions aux autres et de ne rien produire moi-même sur aucun sujet faute de posséder aucun savoir »⁹

Mon approche théorique s'apparente principalement au courant humaniste. Je pense pratiquer un coaching humaniste considérant l'individu dans sa globalité tels que son corps, son cœur, sa spiritualité, dans l'ici et maintenant, avec un regard positif inconditionnel. Mon objectif est d'accompagner le cheminement des individus vers leur voix authentique et de les aider à se tenir debout dans leur propre voix.

⁸ **La Gestalt, une thérapie du contact**, Serge Ginger, Hommes et groupes, 2000 (1^{re} éd. 1987),

⁹ **Théétète**, Platon (150 c-d , trad. L. Robin, Pléiade),

2.2 - RÉFLEXION CONSCIENTE DES CHANGEMENTS OBSERVÉS AU COURS DE L'ANNÉE

L'opportunité de suivre les cours en Master, tout en continuant en alternance mon activité d'accompagnant (prise de parole en public, leadership de soi, affirmation de soi) et de coaching vocal a été d'une très grande richesse professionnelle.

Ces activités me demandent régulièrement d'imaginer et de construire des mises en situations. Celles-ci ont pour objectif d'aider les individus à se reconnecter à eux-mêmes et de prendre conscience de leur dimension cognitive, émotionnelle et organique.

J'ai observé très tôt dans l'année des changements conscients dans mon approche de la formation et du coaching.

La prise de conscience la plus marquante fût celle de la frontière entre training, coaching et thérapie.

Lorsque j'accompagne une personne en coaching vocal, je suggère un exercice d'exploration des sons de la voix à l'issue d'une progression pédagogique incluant un travail sur la respiration et la relaxation. J'amène cette personne à se connecter à elle-même par le son de sa voix, à s'autoriser à émettre des sons en résonance avec son identité, sa personnalité. Cela lui demande de dépasser, par moment, ses propres croyances, ses repères habituels. Cet exercice invite à faire vibrer son corps, à accéder à ses émotions, à prendre conscience de son énergie masculine et féminine, à oser explorer ses parts d'ombres et ses ténèbres intérieures, à découvrir organiquement et accepter sa puissance intérieure telle que la nature la lui a offerte, à vivre et incarner cette intense énergie humaine, comme un volcan ferait jaillir sa lave incandescente autour de soi. Le long cheminement à accomplir passe par le lâcher prise : accepter d'être là dans le moment présent, présent à sa respiration, et de suivre ces sons liés organiquement au corps pour accéder à une harmonisation de son être.

Cet entraînement peut être impliquant et déstabilisant pour certaines personnes car cette exploration les emmène dans leur corps, leurs émotions.

Cette année de formation m'a aidé à percevoir d'une manière plus consciente le processus de transfert et de contre-transfert, survenant lors des séances de coaching. En état d'écoute flottante, j'appréhende dorénavant les projections plus ou moins inconscientes de la part du coaché. Le fait d'être conscient du processus de transfert me permet de prendre de la distance dans des situations qui peuvent être positives ou négatives. Que ce soit de l'amour ou du rejet, j'essaie de rester le plus possible concentrer sur les attentes professionnelles de notre échange, tout en préservant cet amour inconditionnel de l'être humain, ma bienveillance, mon non-jugement vis à vis de son coaché.

Le séminaire sur le Clean Language de Jennifer de Gandt m'a permis d'affiner davantage mon questionnement lors de coaching ou de formation. Je m'autorise dorénavant à orienter mes questions d'une manière moins projective. Plus le coaché sera en confiance dans la relation, plus il aura la possibilité de faire appel à ses ressources pour avancer dans le travail. La difficulté majeure est de maîtriser cet art qu'est le questionnement, tout en

sachant pertinemment que les personnes que nous accompagnons ont déjà toutes les réponses en elles.

« Les gens qu'on interroge, pourvu qu'on les interroge bien, trouvent d'eux mêmes les bonnes réponses. »¹⁰

Un changement que j'ai pu observé concerne ma prise de conscience à titre personnel, de l'importance de s'occuper de soi, d'apprendre à se ressourcer entre les périodes d'accompagnement. Je prends dorénavant plus de temps à me préparer, avant mes interventions ou mes coachings. Je prends soin de faire des exercices de respiration, quand le besoin se fait ressentir lors de pauses. Je pense être un peu plus à l'écoute de mes ressentis avant de démarrer une séance de coaching.

Une de mes interrogations, un de mes questionnement prédominant au cours de cette année aura été d'essayer de définir cette intersection entre coaching et thérapie, s'il en existe une. Pour cela j'ai engagé une hypothèse que voici :

Le coaching a pour cadre une durée d'accompagnement professionnel dans un temps défini. Cet accompagnement est décidé par plusieurs personnes, le coaché, le prescripteur et le coach lorsqu'il est commandité par une entreprise.

Dans ce contexte, l'entreprise est en attente de changement, de transformation de la part du coaché. Cette transformation d'un ordre professionnel passe par une prise de conscience de son comportement, de sa façon d'être avec les autres. Lorsque nous accompagnons un client avec ses problématiques, il est nécessaire d'aider le client à lui faire prendre conscience de ses fonctionnements, ses comportements, de descendre plus profondément en lui pour trouver de nouvelles pistes, de nouveaux chemins qui pourront l'aider à élaborer ses objectifs. Nous sommes par moment à une intersection entre la dimension personnelle et professionnelle.

Ce fil sur lequel nous sommes parfois comme des équilibristes, entre coaching et thérapie, est enrichissant pour le coaché mais l'objectif initial en sera peut être détourné. De nombreux facteurs comme le contexte professionnel, la situation personnel du coaché, les objectifs de l'entreprise vont orienter le coaching. Seul le moment présent donnera des indicateurs sur la nature de la relation, si elle s'oriente davantage vers la thérapie ou bien si cet accompagnement est plutôt axé sur les objectifs professionnels.

Nous sommes toujours confrontés à cette intersection entre coaching et thérapie, et l'un ne va pas sans l'autre. Seule la prise de conscience de l'endroit où l'on se trouve va nous permettre de réajuster notre accompagnement.

Cette année de réflexion, de découverte d'auteurs, d'approches et de courants théoriques m'ont permis d'introduire davantage de théorie dans ma pratique. Je peux notamment présenter mon travail vocal avec plus de références théoriques. J'ai de plus en plus conscience de moi-même dans mes accompagnements.

¹⁰ Citation, Socrate

PARTIE 3 – PRODUCTION ÉLABORÉE DE RECHERCHE ET DE DÉVELOPPEMENT SUR LA VOIX

« Notre corps tout entier, notre regard, notre voix résonnent comme les cordes d'une lyre, au gré de la passion qui nous ébranle ; et comme les tons de l'instrument varient sous la main qui le touche, ainsi l'organe de la voix produit des sons aigus ou graves, pressés ou lents, forts ou faibles, avec toutes les nuances intermédiaires. De là naissent les différents tons, doux ou rudes, rapides ou prolongés, entrecoupés ou continus, mous ou heurtés, affaiblis ou enflés : toutes ces inflexions diverses de la voix, ont besoin d'être employées tour à tour avec ménagement, et l'art peut les régler ; elles sont pour l'orateur comme les couleurs qui servent au peintre à varier ses tableaux. »¹¹

QUELLE EST L'INFLUENCE DU TRAVAIL DE LA VOIX SUR L'HARMONIE DE L'ÊTRE HUMAIN ?

Afin de pouvoir présenter ma réflexion et émettre certaines hypothèses sur l'influence du travail vocal sur l'harmonie de l'être humain, je vais m'appuyer sur l'approche développer par Nadine George et le Voice Studio International¹² à Londres, de mes expériences d'intervenant en coaching vocal accrédité par le Voice Studio, de mes expériences de formateur en communication et efficacité professionnelle, de metteur en scène et de comédien.

Nadine George, fondatrice du Voice Studio International, a été formée comme comédienne au début des années soixante à la Central School of Speech and Drama à Londres, où elle a été l'élève de la fameuse spécialiste de la voix Cicely Berry. Elle a ensuite travaillé en proche collaboration avec Roy Hart, explorant la voix humaine et devenant en 1975 un des membres fondateurs du Roy Hart Theatre à Malerargues, en France.

Elle enseigne au Conservatoire Royal d'Ecosse à Glasgow depuis 20 ans : sa technique y a été officiellement choisie par le département des études vocales pour la scène.

Trente ans de recherche et d'enseignement à travers l'Europe (Suède, Islande, Danemark, Finlande, Norvège, France, Royaume-Uni) ont permis à Nadine d'atteindre le niveau et la qualité qui sont aujourd'hui les siens. Elle a créé une technique concrète qui peut être utilisée, quelle que soit leur langue, par tous ceux qui souhaitent développer la voix qui est véritablement la leur. Cette méthode unique utilise les sons chantés en les reliant directement au corps et au travail du texte.

¹¹ De Oratore, Cicéron, III, 57

¹² Voice Studio International London – www.voicestudiointernational.com

En 2008, Nadine a reçu un doctorat honoris causa du Conservatoire de Glasgow pour services rendus à l'art et pour sa contribution au travail sur la Voix Humaine à un niveau international.

Nadine George s'est inspiré du travail d'Alfred Wolfsohn fondateur d'un travail vocal d'un style particulier, plus couramment connu aujourd'hui sous le nom de méthode « Roy Hart Theatre.»¹³

Alfred Wolfsohn est né à Berlin en 1896. Il apprit le violon et le piano très jeune. Il faisait parti également d'un chœur de chant. Il étudia et se forma à la psychothérapie. Il a ensuite traversé l'épreuve de la première guerre mondiale en tant que soldat. Ses traumatismes et ses séquelles l'ont poussé à utiliser la voix et en faire son travail de recherche tout au long de sa vie. Il était connu dans les années vingt pour son approche révolutionnaire du chant, puis dans les années cinquante il lança l'idée que la voix était « le miroir de l'âme ». Il eut une réputation internationale grâce aux prouesses de ses élèves et notamment celle Roy Hart qui devait par la suite continuer à développer son travail.

Il a su accompagner ses élèves dans la découverte de la source spirituelle de leur voix, mais aussi dans cette connexion entre le corps et la voix. Il s'opposa à la sagesse académique qui disait que la source de la voix provenait uniquement du larynx.

Il s'intéressa au développement des talents artistiques en reliant la partie féminine et masculine de l'être humain. L'idée d'*anima* et d'*animus* de Carl Jung sont des archétypes comme le pense également Wolfsohn.¹⁴

Tout au long de ces années de recherches, un doute continue à planer sur ce travail de la voix. S'agit-il de thérapie, d'éducation, d'art, de religion, d'amour, ou tout simplement de l'expérience de la vie ?

Pionnier dans les domaines de la recherche vocale, ses études d'avant-garde ont révélé le potentiel de la voix pas seulement en tant qu'instrument d'expression artistique mais aussi de développement humain et de thérapie. Selon lui : *“La voix est le muscle de l'âme.”*

Les stages organisés par Nadine George pour le Voice Studio London permettent à une dizaine de participants de culture différentes d'évoluer ensemble sur l'exploration de la voix pendant une quinzaine de jours, chaque été à Londres. Cette méthode est mise directement en application à travers un entraînement pour des comédiens. La dimension créatrice de ce travail et la puissance nous permettent de se confronter à des textes de tragédies ou tout du moins incarner des personnages théâtraux d'une grande densité.

Nous sommes en 2005, je cherchais à explorer le travail de la voix et à m'améliorer dans la langue de Shakespeare.

¹³ www.roy-hart-theatre.com

¹⁴ **Dark voices, The genesis of Roy Hart Theater**, Noah Pikes, Spring Journal Books, 2004

« Workshop on the voice and the Greeks » annonce parue sur le site de l'Afdas, organisme de formation des professionnels du spectacle vivant.

Je me décide donc à remplir un dossier et déposer ma candidature. Je reçois quelques jours plus tard un courrier de l'Afdas me confirmant ma participation au stage.

J'arrive au Tricycle Theater à Londres. Je suis ravi de rencontrer Nadine George.

Elle dirige le stage pour le Voice Studio International.

Je salue les autres stagiaires, pour la plupart Anglais, Ecossais, Suédois, Danois, Islandais.

Nadine nous présente le travail et nous commençons par nous échauffer au sol. Une personne aide l'autre à se décontracter, se relâcher, se détendre par un massage. La personne qui est au sol se concentre sur sa respiration.

Nous continuons avec un exercice d'échauffement vocal collectif et des exercices physiques dans l'espace. Je commence à me détendre. J'apprécie cette relation bienveillante qui se crée avec l'ensemble du groupe.

Nadine nous propose ensuite un exercice individuel vocal. Après nous avoir expliqué les 4 repères des sons la voix : voix masculine basse, voix masculine haute, voix féminine basse, voix féminine haute, nous nous asseyons en demi-cercle face à elle.

Elle se place derrière le piano droit.

Elle conseille à Edward de se lever. Elle lui propose un exercice vocal et lui indique de commencer par le son « O ». Il amorce un premier son à partir du Do au centre du piano.

Nadine lui conseille de monter dans les aigus note par note toujours sur le son « O ».

Edward travaille régulièrement sur le cheminement de la voix. Plus sa voix monte dans les aigus, plus il doit faire appel à son énergie connectée au corps. Je suis stupéfait par son ampleur et sa densité vocale. Des sons aigus surgissent à des hauteurs insoupçonnées, avec une facilité déconcertante. J'observe son ancrage dans le sol. Il explore des sons aigus que lui-même découvre dans le moment présent. Nadine redescend ensuite note par note vers les graves, où la voix s'ouvre, descend de plus en plus profondément dans le corps. La vibration intérieure de son être me laisse totalement subjugué. Ce son guttural, caillouteux, chaud, vorace, organique, par sa densité et sa symbolique nous transporte. Il rejoint une dimension universelle.

« Les symboles sont des corps vivant corpus et anima.

Les « couches » profondes de l'âme perdent avec la profondeur et l'obscurité croissantes, leurs particularités individuelles. Elles deviennent de plus en plus collectives à mesure qu'on avance vers le bas. C'est pourquoi au « tréfonds » la psyché et le « monde » sont synonymes.

Dans ce sens je dois donner entièrement raison à Kérényi quand il dit que c'est le monde qui parle par le symbole. Plus le symbole est archaïque et « profond », c'est à dire plus il est physiologique, plus il devient collectif et universel. »¹⁵

¹⁵ **L'âme et la vie**, C.G. Jung, Editions Buchet, 1963

Edward se rassoit. Nadine, après l'avoir accompagné dans son voyage intérieur, lui demande son ressenti. Il nous partage avec une voix posée, extrêmement bien placée, sa difficulté à trouver l'équilibre entre technique et émotion. Nadine échange avec lui sur la dimension émotionnelle et sa technique vocale. Elle le rassure sur son cheminement. Je suis assis à côté d'Edward. La conversation prend fin entre tous les deux.

Nadine me regarde avec un grand sourire. C'est à mon tour, je dois émettre des sons face à une dizaine de personnes. Des sons de ma propre voix. Je sens mon cœur qui palpite. Des pensées plutôt négatives viennent se bousculer dans ma tête. Je dois oser, prendre des risques face à un groupe. Nous sommes proche de l'improvisation. Je dois faire confiance au moment présent. Je dois rentrer cet instant de vulnérabilité créatif.

Je sens du soutien dans le regard de Nadine. Sa bienveillance naturelle me touche immédiatement. Je me sens rassuré. Elle me donne quelques repères avant de commencer. L'objectif n'est pas nécessairement de faire de jolis sons, me dit-elle. Il est important de suivre le son de sa voix. Chaque note du piano nous transporte à un endroit en nous-même. Laisse le corps s'exprimer à travers les sons de ta voix. Je te demanderai juste une chose. Ne sois pas dans la réflexion. Tu auras le temps d'y réfléchir par la suite. Le mental est si fort. Nous en oublions que notre corps respire, vit, vibre, avec une énergie insoupçonnée. Après ces quelques conseils, je me lève. Je commence le son « O » sur un DO. J'amorce un premier son. L'impression est celle d'un tout petit filet de voix qui sort de ma bouche. Je monte note après note dans les aigus. Je commence à me surprendre. Une énergie incroyable m'envahit. Des frissons parcourent tout mon corps. J'essaie de suivre Nadine du regard dans les notes les plus aigues. Elle me donne des indications. Relève légèrement la tête, ouvre un peu plus la bouche sur le « O », ouvre le regard, lâche les tensions. Ces informations m'aide à m'ouvrir, à ressentir mon corps dans toute son entièreté. Je ressens des sensations et une connexion en moi-même que j'ai rarement vécu. Un bien être m'envahit à chaque nouvelle note. Le passage du souffle, au cœur de ma poitrine, me procure une détente, un relâchement des muscles comme un massage. Chaque note associée à un son est très singulier. Il correspond à un état émotionnel intérieur.

Plus je redescends dans les graves, et plus j'entends comme un grand cri de désespoir.

D'où vient cette voix ?

A quel endroit de moi-même suis-je connecté ?

J'accompagne ce son qui m'emmène de plus en plus profondément en moi. Les sons deviennent de plus en plus grave. C'est la première fois que j'entends ma voix aussi grave. Mon oreille n'a plus ses repères habituels. J'essaie de suivre les notes en descendant toujours de plus en plus bas. Un son du tréfonds de mon être surgit. J'ai l'impression de m'être transformé en animal. Un son rauque, bestial sort de mon corps à présent. Je suis le conseil de Nadine. Je ne réfléchis pas. J'essaie juste de canaliser cette énergie à laquelle je ne m'étais jamais connecté de cette manière là. Puis surgit au bas de mon ventre une sensation de brûlure. J'ai l'image d'un volcan en pleine éruption, avec de la lave qui coule à l'intérieur. Mon mental prend le relais. Il est temps d'arrêter cette expérience. Nadine me convainc d'aller plus loin. Je dois pouvoir canaliser cette énergie

tout en relâchant les tensions qui l'accompagne. Je continue, une combinaison de sons inattendus surgit en descendant toujours plus bas dans les graves. Nadine me donne une dernière note qui m'emmène sur un souffle. Ce souffle extrêmement connecté avec une respiration très profonde.

Je retrouve ensuite mes esprits. Je prends le temps de m'asseoir. Tout mon corps est en vibration. Une émotion intense me parcourt. Cet instant me déstabilise, je suis entre le lâcher prise et le contrôle de cette émotion. Je respire profondément. Le calme intérieur réapparaît peu à peu. Je ne veux pas lâcher prise. Trop de pensées se présentent dans mon esprit. La peur du jugement de l'autre. Je ne suis pas prêt à lâcher mes émotions aussi rapidement.

Nadine est une vraie pédagogue. Son aptitude à écouter, sa faculté d'accompagner chaque être dans son développement est remarquable.

Elle me pose la question : « Est ce que tu veux dire quelque chose ? ».

Je lui réponds : « Oui...c'est un peu comme un feu d'artifice à l'intérieur, avec toutes ces couleurs par lesquelles je suis passé. Je préfère pour l'instant laisser vivre ces sensations mais je n'aurai pas pour l'instant exactement les mots pour exprimer cette expérience.»

Les jours suivants se ressemblaient. Je ressentais jour après jour des sensations dans le corps de plus en plus forte. Tous les muscles de mon corps étaient courbaturés. Ma nuque et le haut de mon dos étaient tirillés par des douleurs intenses. Une nuit je me réveillais avec une vive douleur comme si on me plantait des aiguilles derrière les yeux. Je compris peu à peu que mon corps réagissait à cette intense énergie que je sollicitais quotidiennement.

Ce premier stage fût pour moi une prise de conscience sur ma capacité à se connecter à mes émotions, au lâcher prise, apprendre à respirer, relâcher les tensions, canaliser son énergie.

Cette première expérience m'a obligé à accepter ma sensibilité, mes émotions, ma vulnérabilité. Nous sommes à des endroits en nous-mêmes où il faut oser montrer qui nous sommes dans tout notre être. J'avais de la difficulté au début de ce travail à partager ce que j'étais en train de vivre. J'étais confronté à mon propre lâcher prise, à cette retenue, cette pudeur. Et au delà de mes propres résistances résonnent aussi celles de mes parents et de mes grands parents imprégnées de qui je suis, dans mon corps. Ces résistances qui nous empêchent d'être en totale sincérité, authenticité face un groupe. Ce groupe avec lequel je devais échanger des moments d'intimité, que je n'avais jamais osé laisser s'exprimer par le passé. Que ce soit pour moi-même ou pour les autres. J'avais la sensation d'assister à un duel intérieur entre cette envie, ce plaisir de me laisser guider par les sons de ma voix et la peur. J'arrivais en effet à identifier cette émotion. La peur.

La peur de se révéler à soi-même, d'accepter de regarder qui nous sommes.

Cette puissance que l'on ressent d'une manière organique, cette énergie, cette lumière en nous. Et puis avec le temps, on s'appriivoise comme on apprivoise un animal de compagnie, dans toutes ses dimensions. Et de jours en jours ces peurs se transforment en atouts . Et ces ressources nous renforcent dans notre individualité.

« Le corps humain est la meilleure image de l'âme humaine . » C'est Wittgenstein qui dit cela. C'est du corps qu'il faut s'occuper, pas du corps vu par la médecine scientifique, mais du corps qui parle, qui se meut, qui s'émeut. ¹⁶

On peut comprendre les résonnances psychologiques que provoque ce travail sur la voix. Oser se confronter à ses parts d'ombre, accepter de se regarder tel qu'on est, se retrouver face à soi-même, face à sa propre voix. Plus nous descendons en nous-mêmes, plus nous accédons à une profondeur où les ténèbres ne nous facilitent pas une rencontre avec nous-mêmes : la peur de regarder en face cette toute puissance de notre être. C'est à ce moment là que nous sommes vraiment présents à notre vulnérabilité. Nous sommes là, avec nos émotions, nos sensations, nos peurs, nos doutes, notre consistance, notre joie, notre manque de confiance, notre vérité. Nous ne pouvons plus nous cacher derrière une façade, de faire croire que nous sommes robustes, de montrer que nous sommes solides dans toutes les situations, d'essayer d'être le plus performant.

Est ce que cet accès à notre vulnérabilité est à la portée de tous ? Pouvons nous tous nous exprimer d'une manière vraie, sincère et authentique ?

Il me semble que c'est à travers cette vulnérabilité que nous trouvons toute notre force créatrice, cette zone inconfortable où les portes de notre propre imaginaire s'ouvrent.

Nous sommes à ce moment là en possession de toute notre intuition, de nos ressources physiques, de nos capacités intellectuelles et de notre intelligence émotionnelle.

A un moment donné de notre vie, pour des raisons diverses, nous mettons notre personnalité, notre vitalité en sommeil. Puis un jour l'expérience de la vie nous ouvre une porte. Nous nous reconnectons à notre centre émotionnel, nous reprenons conscience de notre respiration, nous entraînons à nouveau notre corps. Nous faisons appel à nos connaissances, à différentes attitudes et postures. C'est ainsi que l'énergie augmente de façon considérable, que la vigilance s'accroît en même temps que le degré de concentration s'accroît.

Nous retrouvons une harmonie, une plénitude dans notre être et même parfois une révélation à nous-mêmes.

Du premier au dernier jour de stage nos dimensions intérieures se déploient. Cette rencontre avec soi. Ce long voyage en soi nous emmène vers nos émotions. Elles sont là, au milieu des sons, parfois elles nous conduisent vers nos larmes, parfois vers nos éclats de rire. Nous les vivons, nous les ressentons. Parfois elles nous provoquent, nous questionnent. Puis nous reprenons conscience de notre respiration, le son est toujours

¹⁶ **Savoir attendre**, François Roustang, Poches Odile Jacob, (P.12)

présent. Il prend le relais, et nous continuons de construire le chemin de cette rencontre avec nous-mêmes : cette voix intérieure connectée au corps qui s'extériorise, cette force intérieure. Elle nous pousse par moment à être volontaire, à vouloir produire des sons en oubliant qu'il faut juste essayer d'être. De vivre le moment présent.

Comme le souligne parfaitement bien Serge Wilfart dans son ouvrage « le Chant de l'être » la dimension culturelle a peu d'influence sur notre souffle. Notre respiration est universelle peu importe nos origines.

« au niveau de la respiration profonde, et du cri à l'état brut, quelles que soient les races, la culture la langue, et la nationalité, nous sommes tous identiques. »¹⁷

Mais ce qui est intéressant à mettre en relief est l'empreinte vocale liée à notre environnement naturel, nos racines, nos origines. L'utilisation de notre organe vocal en voix parlée est aussi caractérisée par notre culture, notre histoire. On peut entendre dans chaque son, chaque inflexion de la voix une gamme d'émotions très différentes tel que le décrit très bien Cicéron :

Notre corps tout entier, notre regard, notre voix résonnent comme les cordes d'une lyre, au gré de la passion qui nous ébranle ; et comme les tons de l'instrument varient sous la main qui le touche, ainsi l'organe de la voix produit des sons aigus ou graves, pressés ou lents, forts ou faibles, avec toutes les nuances intermédiaires. De là naissent les différents tons, doux ou rudes, rapides ou prolongés, entrecoupés ou continus, mous ou heurtés, affaiblis ou enflés : toutes ces inflexions diverses de la voix, ont besoin d'être employées tour à tour avec ménagement, et l'art peut les régler; elles sont pour l'orateur comme les couleurs qui servent au peintre à varier ses tableaux.¹⁸

J'ai toujours été frappé par la façon dont nous, français, utilisons notre voix. Par notre histoire, notre culture très littéraire, philosophique, nous avons plutôt tendance à garder notre énergie vocale au niveau de la tête. Les français ont tendance à être beaucoup dans la réflexion. Nous oublions souvent que nous avons un corps. Au regard de nos voisins d'Europe du Nord, les scandinaves, les anglo-saxons ont une connexion plus immédiate à la dimension organique de leur voix.

Cette hypothèse est corroborée lors de l'exploration des sons de la voix au cours des stages de Nadine George. L'exercice vocal individuel à partir d'une voyelle « o » ou « a » nous transporte à chaque fois dans une histoire personnelle. Au delà des mots, les sons produits en suivant des notes aigues ou graves nous conduisent vers un voyage intérieur comme une histoire que l'on raconterai sur une scène de théâtre. Tout est là dans sa plus grande authenticité et sincérité. La bienveillance et l'écoute de chacun nous permettent de nous laisser porter par notre voix intérieure.

¹⁷ **Le chant de l'être**, Serge Wilfart, Albin Michel, 1994

¹⁸ **De Oratore**, III, 57, Cicéron, Les Belles Lettres, 1985, Trad. Edmond Courbaud

Ce jour là Anita, Islandaise qui est comédienne, démarre l'exercice vocal individuel du matin. Nadine est prête, concentrée à son habitude. Elle commence la matinée par quelques mots bienveillants sur la progression de notre travail. Son attitude de pédagogue se fonde sur sa vision positive du développement de chaque être humain, son empathie. Sa force de caractère repose sur ce difficile équilibre entre fermeté et douceur en tant qu'accompagnante.

Elle invite Anita à se lever et prendre place pour commencer l'exercice. Anita est radieuse ce matin. Elle est confiante, apaisée. Un rayon de soleil transperce la grande baie vitrée du studio pour venir illuminer son visage. Ses yeux bleus pétillent. Elle laisse entendre un souffle de voix aligné à son état intérieur. Elle est là, ici et maintenant, dans le moment présent, à l'écoute de ses sensations, laissant son intuition guider les sons s'échapper de son être.

Je me laisse porter par cette voix. Elle suit Nadine au piano. Elle grimpe note par note sur la voyelle « o ». Elle respire. Elle prend le temps d'accompagner chaque souffle. Elle laisse s'échapper des sons de plus en plus flûté. J'entends des sons purs, cristallins. Elle nous emmène avec elle telle une échappée d'oiseaux dans la forêt. Une succession de chant d'oiseaux libres, passant de branches en branches. Je suis transporté par sa capacité à maîtriser ses sons. Les sons s'envolent dans cet espace comme si nous étions dans la nature, avec cette sensation du vent qui souffle dans les arbres. De la lumière surgit, beaucoup de lumière. Un rayon de soleil apparaît sur son visage. Elle brille. Elle rayonne. Par le son de sa voix, Anita réussit à nous transporter sur son île. Chaque son de sa voix était emprunt de la nature, de la terre, de l'eau, du feu, du vent.

« c'est assez dire que la vibration prime sur le mot, parce qu'elle est plus révélatrice que lui : la vibration authentifie le mot et le mot ne prend tout son sens que s'il est en harmonie avec la vérité vibratoire de la voix qui l'exprime »¹⁹

En quoi l'exploration des sons de la voix peut être utile au développement personnel de l'individu ?

A la différence du chant, nous ne cherchons pas la beauté du son. Nous sommes très attentifs au son produit et à sa résonance intérieure. Nous avons tous eu l'expérience de notre voix qui déraile. Des petits gargouillis, une gêne sur les cordes vocales par des petits craquements inopportuns, inattendus. Nous pouvons émettre l'hypothèse que nous sommes souvent dans un contexte émotionnel à cet instant là. Cette situation nous connecte à notre centre émotionnel, d'où la difficulté parfois de reprendre la conversation car nous devons intégrer ce nouvel élément émotionnel à notre discours. Et la plupart du temps, nous essayons d'échapper à ce que le corps exprime.

¹⁹ **Le chant de l'être**, Serge Wilfart, Albin Michel, 1994

Lors d'un entraînement vocal, nous allons justement aller à la recherche des craquements dans la voix, les sons imparfaits, imprécis, vulnérables qui nous conduiront à ouvrir de nouveaux espaces intérieurs. Ces minuscules et infimes sons exprimés par le corps vont nous mener vers de nouvelles sensations physiques. Il est nécessaire d'accepter la qualité du son tel qu'il est produit, même si notre oreille interne ne reconnaît pas ce son. De nouveaux repères sonores sont alors en marche. Voyager dans notre for intérieur, au cœur de notre matière organique nous ouvre des portes vers notre spiritualité, dans une forêt où se mêlent nos émotions, notre énergie, notre souffle.

Cette approche participe également à l'ouverture et à l'extension de la tessiture vocale allant des sons les plus graves aux plus aigus.

Une transformation intérieure au delà des résistances

« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. »²⁰

J'ai observé, avec ma pratique de coach vocal, un changement dans le comportement des individus.

Ne pas travailler avec les deux parties de notre cerveau, (l'hémisphère gauche correspondant à la logique, la rationalité, la dimension scientifique, le lieu où se situe le langage, et puis l'hémisphère droit où se localisent plutôt l'intuition, les sensations, les émotions, l'imaginaire, la créativité,) peut parfois nous conduire à une difficulté dans notre apprentissage et notre communication.

Il est parfois intéressant de remarquer que la production d'un son peut paraître extrêmement difficile pour certaines personnes. Il peut s'agir de la peur d'être jugé, de ce que l'autre va penser. Notre cerveau gauche nous censure, nous interdit de dépasser tout repère habituel lorsque nous émettons des sons inexplorés de notre propre voix, d'accepter l'inconnu du son, de la vibration, des références auditives et vibratoires, l'état émotionnel dans laquelle ce son risque de nous emmener, d'affronter la peur de se mettre à nu. Notre cerveau gauche est très puissant. Nous touchons à notre identité, notre intimité. Nous exprimons par ces nouveaux sons, des émotions, des sensations qui peuvent nous échapper. Dans ce monde où tout est de plus en plus contrôler, maîtriser, il est difficile d'aller à notre rencontre intérieure sans prendre de risque, d'oser faire des erreurs. C'est en essayant de connecter notre corps à nos émotions, nos vibrations, notre énergie que nous pourrions nous découvrir à travers les sons de notre voix. Peu à peu nous lâchons prise jusqu'au moment où nous nous autorisons à explorer petit à petit notre corps, notre sensibilité, nos énergies masculines et féminines. L'usage équilibré de nos deux hémisphères permet d'utiliser pleinement nos ressources. Cela va nous aider à installer une plénitude et favoriser notre épanouissement.

²⁰ citation, Carl Rogers

Dans le « Bourreau de l'amour » Yrvin Yalom décrit très finement le processus de connexion entre les deux hémisphères du cerveau. L'image, correspondant plutôt à l'hémisphère droit, et le langage à l'hémisphère gauche.

« En premier lieu, il y a la barrière entre l'image et le langage. L'esprit pense en images mais, pour communiquer avec l'autre, doit transformer l'image en pensée, puis la pensée en langage. Cette progression, de l'image à la pensée et au langage est perfide. Elle fait des victimes : la riche texture de l'image, sa plasticité et sa souplesse, ses nuances sensibles et intimes, tout cela est perdu lorsque l'on force l'image à entrer dans le langage. »²¹

La production du son est identique au langage. Une image me traverse l'esprit au moment où j'émet un son. Si je me laisse porter par ce son, je poursuis ce son dans sa totalité, sa plénitude, et j'accompagne mon imaginaire et ma créativité dans une fluidité. Si j'essaie de faire, au lieu de me laisser surprendre, je m'empêche alors de m'ouvrir et d'accéder à de nouveaux espaces intérieurs, d'accepter cette souplesse dans ma voix, entre tonalités et modulation.

Peu à peu et à force d'entraînement, je constate que cette prise de conscience de mes forces et ressources intérieures me permettent d'accepter, d'accueillir peu à peu qui je suis dans mon authenticité, dans ma grandeur, ma toute puissance. Cette authenticité s'ancre de manière très profonde en moi, donc influence inévitablement le positionnement de ma voix, le placement de ma voix. Cette dimension sans ego, en réconciliation avec soi et les autres.

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? »²²

Cette quête de soi-même à travers l'exploration de la voix nous montre ses résistances, ses barrières. Nous devons quotidiennement en reprendre conscience pour progressivement les dépasser, les transformer.

²¹ **Le bourreau de l'amour**, Irvin Yalom, Galaade Editions, 2005

²² **A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles**, Marianne Williamson Harper Collins, 1992. From Chapter 7, Section 3 (Pg. 190-191).

POURQUOI INCARNER SA VOIX DANS LE CORPS ?

Ma pratique des arts vivants comme metteur en scène m'a permis de prendre conscience de l'importance de cette connexion entre le corps et l'esprit. Un comédien sur scène, s'il a l'intention d'être convaincant à travers son personnage, se doit d'incarner, de vivre son personnage.

L'étymologie du mot « incarner », emprunté au latin ecclésiastique *incarnare* formé sur *caro, carnis* « chair » « entrer dans un corps » et spécifiquement en parlant du Christ « revêtir la forme humaine »²³

Je ne peux pas faire l'économie d'engager mon énergie, mon corps, lorsque je dois être convaincant. Je dois relier ma voix au corps d'une manière organique si je souhaite être pleinement connecté à ce que je dis. Mon implication et mon engagement dans mon discours s'entendront dans le son de ma voix.

La pratique d'une activité artistique aide à prendre conscience de son corps. La majorité des individus ne prennent pas le temps de comprendre le fonctionnement de l'être humain dans sa totalité, d'une manière holistique.

Dans notre éducation scolaire, nulle part est enseigné cette approche globale de l'être humain, où nous pourrions expérimenter une conscience de soi dans l'action, qui intègre les différentes dimensions physique, émotionnelle et spirituelle.

Nous mettons souvent en sommeil notre nature profonde, notre énergie, nos émotions, notre respiration, notre corps, nos sensations, notre intuition, notre créativité. Grâce au travail vocal nous allons pouvoir réveiller, révéler cet être en hibernation. A partir du moment où nous reprendrons conscience de nos espaces intérieurs, nous pourrons faire vibrer notre corps pour incarner notre parole.

C'est à travers la voix que l'homme s'exprime. Elle va assurer ou trahir l'individu dans sa globalité d'être humain. Il s'agit de reprendre conscience de notre corps pour bâtir notre édifice corporel. Une fois cette reconstruction aboutie, nous sommes dans un alignement qui va permettre d'entendre notre pleine voix connectée organiquement au corps : cette cohérence où le corps et l'esprit sont en unité.

J'ai rencontré *Nathalie* dans un cours de théâtre en 2015. Je lui ai proposé de participer à un stage sur la voix que j'animais. Elle a accepté de nous rejoindre pour participer aux deux stages de quatre jours. Elle était dans une période difficile de sa vie.

Au moment où nous démarrons le stage, elle est ce matin là, plutôt découragée, démoralisée et assez fatiguée. Je lui suggère de travailler un premier son sur la voyelle « A » féminin. Je lui conseille de suivre les notes du piano et je l'accompagne vers des sons aigus. Peu à peu elle se connecte à elle-même, prend le temps de respirer. Elle laisse le son l'emmenner à différents endroits en elle. Plus nous montons dans les aigus, plus sa concentration s'affine. Elle traverse des sons qu'elle découvre en même temps que moi. J'ai la sensation que c'est la première fois qu'elle se permet de produire des sons d'une beauté inégalable. Un alignement intérieur se produit en elle. Ses capacités

²³ Définition du Larousse

physiologiques, son ouverture, son abandon à elle-même sa disponibilité, lui permettent de se découvrir une voix lyrique avec des sons d'une pureté jamais exprimés jusqu'à maintenant. Je redescends peu à peu dans les graves, et d'une manière très surprenante, Nathalie ose descendre en elle, plus profondément, explorer son énergie masculine. Cette énergie et cette puissance la surprennent mais elle prend des risques et ose, dans toute sa profondeur, se confronter à ses parts d'ombre. Elle laisse échapper cette énergie masculine qui l'emmène vers cette dimension bestiale, animale. Elle revient lentement à une respiration plus profonde, où l'équilibre du souffle se fait entendre entre l'inspiration et l'expiration. Je lui propose de s'asseoir. Elle prend le temps de laisser sa respiration ralentir.

Je lui demande si elle souhaite s'exprimer après cette expérience ?

Oui me répond-elle.

C'est la première fois de ma vie que je ressens les vibrations de ma voix à l'intérieur de mon corps. J'ai ressenti des frissons. Quel bonheur d'être en contact avec soi-même de cette manière là. J'avais la sensation d'être en pleine possession de tous mes moyens, d'être en conscience de tout mon être, de mes ressources, sans nécessairement être dans quelque chose de volontaire. Les sons sont venus à moi et je les ai accompagnés sans faire un effort quelconque. Je me suis impressionnée moi-même par cette puissance et cette beauté des sons. J'avais la sensation d'être une chanteuse d'opéra, et de raconter une histoire même si ce ne sont que des sons qui sortaient de ma bouche. J'ai senti, d'une manière organique, cette dimension intérieure que je n'avais auparavant jamais expérimentée.

Ces deux stages ont permis à Nathalie d'explorer et de développer sa confiance en soi à travers le travail vocal. Elle a osé, au cours de cet accompagnement, se dépasser, accepter cette puissance, cette force intérieure. Elle a su reconnaître ses moments de vulnérabilité, en tirer profit pour aller encore plus loin dans des moments de doute et de peur en les acceptant pour pouvoir avancer.

L'année qui a suivi cette initiation au travail vocal, j'ai eu une conversation avec Nathalie. Elle a décidé de suivre des cours de chant lyrique. Elle a ensuite obtenu un poste important dans un grand groupe industriel français, et s'est vue offrir une demande en mariage récemment. Elle m'a affirmé plus tard que le coaching vocal l'avait aidée à prendre conscience de cette verticalité, de cet alignement en elle-même.

J'ai pu émettre l'hypothèse à l'issue de cette conversation que cet accompagnement en coaching vocal lui a permis de reprendre conscience de ses qualités, de son potentiel, de s'appuyer sur ses ressources, sur ses talents qui la poussent dorénavant à agir, à essayer, à prendre des risques. Elle n'aurait pas osé il y a encore quelques mois.

Sylvie est une jeune femme d'une trentaine d'années. Elle collabore au sein d'une grande entreprise bancaire. Elle souhaite s'entraîner à différents exercices de prise de parole en public pour être plus à l'aise lors de ses présentations.

Après avoir fait connaissance et défini les objectifs de nos séances de coaching vocal, je lui suggère de me raconter une courte histoire d'ordre professionnel ou privé. Elle prend

l'espace. Elle n'est pas très à l'aise, toutes les tensions de son corps la perturbent. Sa voix tremblote, chevrote. Je peux sentir une déstabilisation intérieure. Sa voix est le témoin extérieur de ce qu'elle vit à l'intérieur. Elle ne sait pas quoi faire de ses mains, ses jambes vacillent. Je la sens chanceler. Elle termine tant bien que mal sa présentation. A l'issue de cet exercice, je lui demande de me décrire la situation qu'elle a vécue. Elle a bien conscience qu'elle devrait améliorer son attitude, son comportement, mais ne sait pas quelle direction prendre. Je l'accompagne pendant plusieurs séances, dans l'exploration de sa voix, de ses tonalités, de ses modulations. Et surtout de la prise de conscience de l'ancrage de son corps dans le sol. Elle commence à prendre conscience de son corps. Au cours d'un des derniers exercices, je lui suggère de penser uniquement à sa voix, l'énergie à laquelle elle va se connecter, d'aller puiser dans ses ressources, d'imaginer sa voix au centre de son corps, de se représenter sa voix au niveau de ses pieds, de s'enraciner dans le sol. Je lui propose de visualiser des racines au niveau de sa plante des pieds. Je lui donne à lire le texte « Apostrophe de Satan au Soleil » de John Milton, adapté par Jacques Delille. Ce texte est dense et riche. Elle ne peut pas faire l'économie de projeter sa voix, et pour cela elle doit solliciter son énergie. Je remarque la stabilité dans son corps. Elle est ancrée sur ses deux jambes. Elle augmente peu à peu le volume vocal. Plus le volume s'intensifie, plus elle prend confiance en elle. Elle paraît métamorphoser. Sa voix s'harmonise. Elle amorce une prise de conscience de son corps, de son énergie, de ses ressources intérieures. Elle perçoit les appuis que lui apporte cet enracinement dans le sol et dans son corps. Sa voix devient plus assurée, plus audible, plus pleine. Je perçois par moment le son de sa voix dans toute sa plénitude. A l'issue de ce coaching vocal, Sylvie a réalisé l'intérêt de s'impliquer, de s'engager avec son énergie et son corps dans son discours.

Sophie a une cinquantaine d'années. C'est une femme d'expérience qui anime beaucoup de conférences et de séminaires dans un cadre universitaire. Elle sollicite sa voix quotidiennement. Sa voix a une particularité. Elle est très douce et fluette. Nous nous rencontrons pour que je puisse l'aider à déployer son énergie vocale. Elle a travaillé tout au long de sa vie avec des orthophonistes, des thérapeutes, des psychologues. Rien n'y fait. Sa voix parlée est toujours très menue, maigrelette, frêle. La vibration de sa voix est quasi inexistante. La vibration de la voix est liée aux émotions, ces vibrations qui donnent du corps à la voix, ces ondes qui viennent nous toucher lorsque nous assistons à un spectacle. Plus la voix vibre, plus nous avons la sensation de recevoir un flux de chaleur, d'émotions.

Je lui présente mon approche. Je lui parle de l'exploration des sons de la voix. Elle souhaite essayer l'exercice vocal où nous allons travailler sur la tessiture de sa voix. Après avoir voyagé dans le monde musical des notes aiguës aux notes graves, et des graves aux aiguës, elle entend sa voix beaucoup plus vivante, vigoureuse, dynamique. Sophie est une personne centrée, posée, calme, tranquille. Cela lui permet d'accueillir l'énergie qu'elle sollicite avec beaucoup d'intelligence. Elle va pouvoir concentrer cette énergie. Elle se rend compte qu'en faisant appel à cette énergie, qu'elle puise en elle-même, son énergie

vocale change. Elle ressent cette énergie masculine dans les graves qui donne à sa voix davantage de présence, de contenance, de solidité.

Nous avons eu une discussion à l'issue de ce coaching vocal. Je lui ai fait part de ma réflexion. La tonalité de la voix, son timbre, ses modulations, sa tessiture, est très différente suivant les individus en fonction de facteurs physiologiques mais aussi psychologiques. Nous en sommes tributaires. La voix se place à un endroit en nous-mêmes. Notre propre perception de notre identité, de notre personnalité, la visualisation de nous mêmes influencera cette voix. Sylvie me livre une partie de son expérience de vie, de son enfance. Elle me retrace l'évolution de sa personnalité dans son contexte familial. Elle s'aperçoit que cette voix de petite fille, fluette, légère, délicate correspond à son histoire, ses expériences de vie. Sa voix s'est placée à un endroit en elle-même qui correspond à un cheminement personnel. Grâce aux différents exercices que nous avons fait ensemble, elle a pu se rendre compte d'une manière organique, physiologique que sa voix peut être très expressive et énergique, sonore et retentissante. Tout le chemin reste à parcourir. Elle est, à ce moment là, confronté à sa dimension psychologique, à sa personnalité, son inconscient.

Le travail vocal en coaching consiste à révéler la juste voix de notre être profond, authentique, par un processus graduel et de reconstruction. Il s'agit d'une mort à soi même et d'un lâcher prise pour rejoindre un état d'accueil, de réceptivité.

Fabrice est un homme d'une quarantaine d'années. Il dirige une entreprise d'une centaine de salariés dans le domaine du conseil. Nous nous sommes rencontrés car il souhaitait progresser en prise de parole en public. Après avoir redéfini ses objectifs, il souhaitait travailler sur sa voix pour gagner en conviction. Fabrice est une personne qui maîtrise tout, qui est tout le temps dans le contrôle de lui-même, des autres et de tout ce qu'il entreprend. Il est très intelligent, avec un mental et un ego extrêmement forts. Il a une énergie considérable. Cette énergie se retourne souvent contre lui car il ne sait pas exactement comment la canaliser.

Quand nous avons commencé à travailler sur la voix, je lui ai proposé de démarrer par des exercices de relaxation et de respiration. Il avait beaucoup de difficulté à prendre le temps de respirer. J'avais l'impression qu'il était continuellement en apnée. De nature très volontaire, il ne laissait jamais un silence, une respiration dans la conversation. Il me confia être fatigué de disperser son énergie inutilement.

Quel chemin prendre pour lâcher-prise ?

Sur plusieurs sessions, le travail de respiration et de relaxation commença à faire ses effets. Il comprit rapidement que son corps était en tension permanente. Les tensions accumulées au niveau du cou, des épaules et du haut du dos l'empêche réellement d'être libre. Peu à peu, il a pris conscience de son corps, de sa respiration et de ses émotions. Lorsque nous travaillions la voix, elle était dure, cassante, sévère et même parfois très autoritaire. On entendait une voix coincée, bloquée au niveau de la gorge car il avait aussi tendance à appuyer au niveau du larynx et des cordes vocales. A la lecture d'un texte, il lui était difficile de reconnaître précisément l'intention qui accompagnait son timbre de voix. L'intention qu'il laissait entendre dans sa voix n'était pas consciente.

Cette première étape passée, Fabrice ébauchait une voix de plus en plus en souple, plus agile, plus subtile, avec davantage de vibrations. Sa voix descendait peu à peu dans le corps. Il cheminait vers une ouverture en soi, une reconnexion à ses émotions. Il goûtait au plaisir de sa respiration abdominale. Il sentait en lui une ampleur, une densité, une dimension qu'il n'avait jamais éprouvées précédemment. Ce qui me surprenait de semaine en semaine fût sa capacité à lâcher prise, se détendre, vivre le moment présent. Lors d'exercices vocaux au piano, il lui arrivait même par moment de laisser s'échapper des sons. Il acceptait les sons tels qu'ils étaient. Il ne cherchait pas à produire. Il prenait des risques, il accueillait des sons là où son corps l'emmenait. Il était par moment vraiment libre avec lui-même. Sa capacité à canaliser davantage son énergie lui permettait d'être davantage centré, plus uni, plus silencieux en lui-même. Après plusieurs mois et sessions de travail, Fabrice peut maintenant plus facilement canaliser son énergie. Il a su trouver le chemin pour reconnecter son corps à son esprit. Il façonne sa personnalité au jour le jour, il se familiarise judicieusement avec cette énergie qu'il déploie quotidiennement, il s'assouplit davantage en s'autorisant à ressentir ses émotions.

« Offrez lui votre secours, ne lui ôtez pas sa responsabilité »²⁴

²⁴ **La logothérapie**, Elisabeth Lukas, Pierre Tequi Editeurs, 2002

L'ÉNERGIE FÉMININE ET MASCULINE

L'expérimentation des sons de notre voix, grâce aux exercices vocaux individuels, va nous aider à prendre conscience de notre corps pour reconstruire notre édifice corporel. Celui-ci, reconstruit, aligné dans une verticalité, va nous permettre de libérer notre voix. Il est difficile d'être dans le lâcher prise. Nous sommes le plus souvent dans la volonté de faire, d'être dans l'action, de vouloir produire.

J'ai eu l'opportunité, à plusieurs reprises, de travailler avec des personnes dont l'énergie masculine et féminine n'étaient pas en totale harmonie avec leur personnalité.

Que nous soyons un homme ou une femme, il peut exister un déséquilibre entre la part féminine et la part masculine de notre énergie. Un homme peut avoir placé sa voix, inconsciemment dans une énergie féminine. Cette énergie reste localiser dans le haut du corps, sans résonance et sans vibration. A l'inverse une femme qui est particulièrement connectée à son énergie masculine va être très ancrée dans le corps. Cette énergie circulera, avec une forte vibration dans la voix, avec des sons plutôt graves.

Lorsque j'accompagne un homme dans sa démarche de libération de sa voix, dans l'exploration de sa dimension féminine, je vais l'aider à émettre des sons allant des aigus aux graves afin de lui permettre d'accéder à des espaces inconnus et de prendre conscience de ces différentes énergies.

Gabriel est un homme d'une trentaine d'années, athlétique, sportif qui travaille pour une agence de voyage.

Nous nous sommes rencontrés au cours d'une formation de prise de parole en public. A l'issue des deux journées, il souhaitait explorer et travailler sa voix.

En effet, sa voix n'était pas connecté à son corps.

Il avait une petite voix fluette et peu assurée. J'avais la sensation qu'il se fuyait lui même, et qu'il n'avait jamais accepté qui il était véritablement.

Je lui proposais de démarrer un exercice de respiration. Ce premier exercice lui permit de prendre conscience de son corps, de sa façon de respirer et d'accéder à ses émotions.

Je me plaçais ensuite au piano. Il commença par suivre les notes aigus que je lui donnais. De note en note, il modulait des sons aigus avec facilité, étant dans son registre vocal naturel. Il est souvent désagréable pour les hommes d'entendre des sons aigus dans leur propre voix. La société donne des repères vocaux pour les hommes et pour les femmes. Il est parfois inconsciemment difficile de les dépasser. Une activité artistique autorisera plus facilement un homme à explorer sa dimension féminine avec toute sa sensibilité, son intuition, ses émotions et sa créativité. Pour en revenir à Gabriel, peu à peu, je descendais les notes du piano vers les graves. Je sentais apparaître en lui quelque chose de différent se produire. Sa voix devenait plus présente, avec beaucoup plus de vibrations. Soudainement lui apparût cette dimension émotionnelle à laquelle il avait habituellement du mal à se connecter. Je percevais en lui un conflit. Il avait du mal à traverser ces émotions. Il se laissa à un moment submerger par elles perdant le contrôle de lui même.

Des larmes coulaient sur ses joues. Il ne savait pas comment réagir face à cette situation. Je m'arrêtais. Je lui demandais de respirer tranquillement. Il prit le temps de s'asseoir. Il reprit ses esprits et me livra ce qu'il ressentait. Ce lâcher prise lui avait déclenché une sensation agréable. Ce n'était pas une souffrance, il n'y avait rien de douloureux, comme si des tensions intérieures lâchaient. Ces sons graves, liés à une respiration plus consciente et plus profonde, lui permettaient de ressentir davantage les vibrations dans son corps. Il était étonné des sons graves qu'il produisait, de ces sons rauques dans sa voix qu'il n'avait jamais exploré. Au fil des séances, il reconnut avoir exploré, en lui même, de nouveaux territoires.

Spontanément son oreille ne reconnaissait pas ces sons masculins, son mental résistait. L'oreille est même parfois incapable d'entendre ces sons dérangeants, voire même inécoutables. Ce travail l'a aidé à découvrir l'énergie masculine de sa voix. En grandissant nous plaçons inconsciemment notre voix dans un registre précis. Nous nous imaginons que celui-ci est figée à jamais, et que nous devons le subir, même s'il n'est pas en cohérence avec notre personnalité.

« Je compris par la suite que la fonction libératrice et rénovatrice des exercices vocaux à l'égard du corps pouvait expliquer un tel engouement. Le son est le langage du corps, et les messages qu'il délivre apparaissent plus véridiques que l'habituel bavardage du mental »

L'enracinement de l'individu, prélude à son recentrage entre terre et ciel que décrivent les médecines traditionnelles, entraîne à la fois une réharmonisation corporelle et une transformation profonde de la psyché. »²⁵

« Changer, ce n'est pas devenir un autre, mais devenir ce qu'on est en mieux. »²⁶

²⁵ **Le chant de l'être**, Serge Wilfart, Albin Michel, 1994

²⁶ Citation, Frédéric Nietzsche

LA RESPIRATION

La respiration est une des fonctions vitales de l'être humain. Elle est nécessaire à notre équilibre énergétique, émotionnel, psychique. Et pourtant on lui porte peu d'intérêt au quotidien. Par expérience, je m'aperçois que la majorité des êtres humains ne savent pas respirer, ou n'ont pas conscience de leur respiration. Prendre conscience de notre respiration propre est liée à sa façon de vivre, à respirer dans le monde, de prendre notre place. Elle permet de relier notre dimension corporelle avec notre dimension intellectuelle. Il est vrai qu'en Occident l'art de respirer n'est pas un sujet d'étude familier. En revanche en Orient de nombreuses pratiques corporelles insistent sur l'importance du souffle et de la respiration pour accéder à une harmonisation de l'être.

L'usage que nous faisons de la fonction respiratoire a une influence majeure sur notre attitude, notre façon de bouger, notre gestion des émotions. Il conditionne également notre niveau de vigilance, notre degré de confiance en nous et l'accès à notre puissance personnelle.

La pratique régulière et quotidienne d'exercices de respiration, ne serait ce que quelques minutes par jour, permet de nous recentrer, de nous reconnecter à nous-mêmes, d'accéder à notre intériorité, de prendre de la distance avec notre vie quotidienne. Dans le but de se sentir exister, de sa façon pleinement incarner dans l'ici et maintenant, en acceptant le lâcher prise.

Lors d'un coaching vocal, la respiration va permettre de se détendre et de lâcher les tensions musculaires. Le souffle et la respiration sont les piliers de la prise de parole.

Je respire comme je parle, comme je vis. Je m'autorise à respirer comme je m'autorise à vivre. Si je ne prends pas le temps de respirer, mon débit de parole sera très rapide, mon articulation me fera défaut.

La mâchoire, tous les muscles laryngés, le haut des épaules et la nuque sont des zones extrêmement sensibles aux tensions. La voix sera comprimée si je laisse ces tensions s'installer durablement.

Comment retrouver la voix du nourrisson ? Cette voix libre, pleine de vivacité, parfois stupéfiante de puissance, qui produit des sons vigoureux. Nous aimerions parfois retrouver cette voix naturelle, bien placée et pleine d'énergie.

La voix libre du nourrisson est libre de toute tension corporelle, adoptant naturellement une respiration abdominale.

Nous ne pouvons pas parler de respiration sans parler du moment présent. Comme le dit Russel E. Di Carlo²⁷ : « le problème de l'humanité est profondément enraciné dans le mental lui-même. Ou plutôt dans notre identification du mental ».

Il est rare que nous nous abandonnions dans l'ici et maintenant. C'est pourtant à cet endroit dans le moment présent, que nous explorons notre véritable moi, derrière ces

²⁷ « **Le pouvoir du moment présent** » Eckhart Tolle, Avant Propos du livre d'E. Di Carlo, Ariane Editions Inc, 2000

pensées incessantes qui envahissent le mental et de nos émotions changeantes. Grâce à la respiration, nous pouvons nous reconnecter à l'instant présent.

Le moment présent se meurt lorsque nous n'y sommes plus. Une des attitudes les plus répandue est celle de la fuite en avant. Nous sommes déjà dans le futur, dans l'anticipation de ce que nous allons dire et inévitablement nous nous déconnectons de l'ici et maintenant.

Je propose de plus en plus souvent de travailler sur des exercices de pleine conscience en début de séance de coaching. Une grande partie des individus sont très réceptifs à ce type d'exercice.

Depuis la nuit des temps le souffle est en résonance avec la spiritualité.

LA SYMBOLIQUE DU SOUFFLE

Il existerait trois types de souffles :

Le souffle créateur, cosmique correspond à la gorge et la tête,

En Grèce , le pneuma est le souffle, qui en latin se dit *spiritus* issu de *spirare*

En hébreu, la respiration *nechama* se rapproche de *nichima*, l'âme, et le souffle se dit *ruah* ou *ruach* qui signifie aussi le vent,

Dans la cosmogonie soufie de l'islam, *ar-rûh* est l'âme ou le souffle divin et la pratique du Zikr des soufis s'appuie sur le souffle rythmé pour accéder à l'extase.

En Inde , le *prâna* est l'énergie vitale que l'on puise dans la respiration. En Inde, comme au Tibet et partout en Asie, la respiration va accompagner le travail du son, avec la récitation des mantras. C'est la vibration qui est recherchée, au-delà des mots, pour ses effets salutaires sur le corps et l'esprit. Le souffle de la respiration ainsi que l'attitude intérieure sont les véhicules de cette vibration.²⁸

En Chine, le *qi* ou *chi* (énergie) est l'équivalent du souffle, qui irrigue le corps humain, et est amplifié par les techniques respiratoires et les mouvements du Qi gong.

Au Japon, la maîtrise du souffle est également développée dans les arts martiaux.

Le souffle animal correspond aux deux grands système physiologiques que sont la respiration pulmonaire et la circulation sanguine centrée sur le cœur.

Il se rattache à ce que Platon nomme *thumos*. C'est le champ du souffle animal, correspondant à la vie de l'émotion, à la motivation et à la volition animale, à la sensibilité, à la valeur affective, à toutes les colorations, valeurs, nuances ou intensités du sentiment.

²⁸ ***Les vertus de la respiration***, Edouard Stacke, Guy Trédaniel Editeur, 2013

La sémantique nous rappelle le lien entre le sacré, la respiration et l'émotion. En effet, enthousiasme vient de in Theos athmos : être dans le souffle de Dieu, et nous renvoie à la notion d'inspiration et de forte motivation.

Le souffle vital représentant le ventre, situé sous le diaphragme, le niveau inférieur du ventre (*épithumia* selon Platon), dont le nombril est le centre symbolique.

Souffle des entrailles, il correspond aux pulsions vitales les plus puissantes, les plus indifférenciées, les plus archaïques. Ce niveau du souffle vital, le plus endogène et anonyme, antérieur à toute modulation individuelle, est ainsi le champ d'engrammation psychosomatique des traumatismes les plus profonds et les plus résistants, le champ de conversion somatique des névroses les plus « incarnées ».

Le souffle vital est indissociable de l'espace vécu tactile et du « corps de mouvement » avec ses « prolongements » énergétiques que sont les quatre membres. Il s'organise ainsi en symbiose du système musculaire et osseux. D'où l'importance guerrière de ce souffle ventral (nommé hara dans le budo japonais) Il constitue la source instinctive des cris martiaux (*kiai, fashen, alalah, kwatz*), des hurlements jaculatoires (du hurrah profane aux formules sacrées du *japa* yoga ou du *dhikr*), des sonorités abdominales de spectacles tels que ceux du théâtre *No*.²⁹

*« L'homme est un être vibratoire dont l'instrument physiologique a été transformé, déformé ou délaissé. A la fois émetteur et récepteur, il lui faut rétablir la vérité vibratoire de son instrument : son corps. »*³⁰

²⁹ *Souffle, symbolique*, Alain Delaunay, *Encyclopaedia Universalis*

³⁰ *Le chant de l'Être*, Serge Wilfart, Albin Michel, Paris 1994.

DIMENSION EMOTIONNELLE ET ENERGETIQUE

Les émotions sont avant tout une réponse énergétique, dynamique à une situation précise.

Toutefois nous nous apercevons aujourd'hui qu'une grande majorité des individus n'ont pas conscience de leurs ressources, de leur énergie, de leurs émotions.

En reprenant l'étymologie du mot émotion, nous comprenons que l'émotion du latin « motio » « action de mouvoir, mouvement » est une réaction psychophysiologique complexe de l'état d'esprit d'un individu lorsqu'il est soumis aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe). Chez les humains, l'émotion inclut fondamentalement « un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience. »³¹

De nombreuses personnes ne sont pas connectées à leur corps. L'énergie vocale reste uniquement dans une dimension cérébrale. Nous nous en apercevons lorsque des individus en prise de parole ne vivent pas ce qu'ils disent et ne vibrent pas. Leur énergie ne circule pas dans le corps. Nous sommes confrontés à des corps sous tension, engoncés, mal à l'aise.

Nous connaissons si mal notre corps. Et si nous essayions d'être en contact fluide avec notre Hara ? Comme nous le disions plus haut, le Hara correspond au ventre ou à l'abdomen en japonais. Dans la culture japonaise, si spirituelle et élaborée, le Hara est loin d'être une simple partie de l'anatomie humaine. C'est dans le Hara que réside l'énergie et l'esprit vital de l'être humain. Il est situé physiquement à cinq centimètres au dessus du nombril. C'est dans cette zone que nous pouvons puiser, notre énergie, notre force et notre sécurité.

De nombreux individus me font part de leur besoin de séparer émotionnellement leur vie privée de leur vie professionnelle. Ils souhaitent maîtriser leurs émotions pour ne rien montrer dans leur sphère professionnelle. Ils craignent en montrant leurs émotions, de faire preuve de faiblesse, de fragilité ou de sentimentalité, alors que c'est une réponse vivante à une situation.

Ils évitent d'incarner, de vivre, de respirer, de vibrer car ils n'osent pas être eux-mêmes. Laisser échapper une émotion ou une expression non maîtrisée est une vraie mise en danger. Le coaching va les aider à prendre conscience de la valeur positive de cette dimension émotionnelle, qui peut être par ailleurs un atout pour l'entreprise.

« La vie est, au mieux, un processus fluide et changeant en lequel rien n'est fixé. »³²

³¹ **Theories of Emotion.** Myers, David G. (2004) *Psychology: Seventh Edition*, New York, Worth Publishers.

³² citation, Carl rogers

PARTIE 4 – QUELLE PLACE POUR LE COACHING VOCAL EN ENTREPRISE ?

Nous devons reprendre conscience que nos relations professionnelles sont avant tout des relations inter-humaines, dont un des vecteurs est la voix. Si nous souhaitons améliorer notre communication, nous devons aussi prendre conscience de la connexion entre notre voix et notre corps.

Lorsque je travaille en coaching vocal, j’essaie de faire le lien entre l’incarnation du discours et l’ancrage de la voix dans le corps. Je guide les participants dans leur prise de conscience de cette connexion existant entre la voix et le corps. Je leur pose souvent ces questions : Comment fait-on concrètement pour être convaincant ? De quelles ressources avons nous besoin, au-delà des mots ?

Il est essentiel de solliciter son énergie vitale. Cette connexion n’est pas spontanée pour la majorité des êtres humains. Par expérience, il ne nous est pas facile de solliciter notre énergie, de sentir et de mettre en mouvement ces ressources intérieures.

Lorsque nous révélons notre personnalité à travers l’émission de notre voix profonde, notre voix ancrée dans le corps, nous puisons dans nos ressources et notre énergie vitale. Cela va ensuite contribuer à notre implication, notre engagement dans l’incarnation de notre discours.

Cette énergie va nous aider à développer notre pouvoir d’influence et notre impact dans nos relations professionnelles, et à développer parallèlement notre propre leadership.

Le mot « charismatique » revient souvent au cours de mes interventions. Nous avons tous en tête une situation où un dirigeant d’entreprise énonce un discours au cours d’un séminaire. Nous pourrions l’écouter pendant des heures grâce à sa qualité de présence. Pourquoi sommes nous attentif à ce qu’il nous dit ?

L’étymologie de « charismatique » du grec « kharisma » don, faveur, bienfait, et du grec « atos » dieu.

« Le charisme n’est pas le résultat d’une méthode apprise, il est le fruit d’une vie où l’écoute, l’empathie, et le goût du partage ont remplacé la peur de perdre, d’être jugé et d’accepter l’inconnu »³³

La performance globale en entreprise se détermine par les résultats financiers de l’entreprise mais également par la performance individuelle.

Ces femmes et ces hommes qui travaillent quotidiennement sont la valeur ajoutée de l’entreprise de demain. La croissance économique se manifeste sous forme cyclique qui fait s’alterner les phases de prospérité et celles de crises.

³³ **Avoir de la répartie en toute circonstances**, Séverine Denis, Eyrolles, 2011

Une présentation lors d'un séminaire, une réunion avec des partenaires, un message à faire passer vis à vis de ses collaborateurs va nécessiter une capacité à convaincre, à être immédiatement sur le qui-vive, d'être présent à soi, en résumé à avoir du charisme. Nous ne pouvons pas faire l'impasse de travailler, de répéter pour être plus à l'aise lors de nos interventions.

L'entreprise accorde, en général, très peu de temps à cette étape de préparation d'un discours. Nous devons être efficace et performant le plus rapidement possible. Même si nous maîtrisons parfaitement notre sujet, une préparation, une répétition fera la différence lors d'une présentation.

Un spectacle de théâtre se répète pendant plusieurs semaines avant les premières représentations devant un public. Si nous souhaitons paraître plus naturel, avec plus d'assurance, être plus détendu, nous ne pouvons pas faire l'économie de répéter. La différence entre le monde artistique et l'entreprise, c'est la répétition.

Nous nous appuyons souvent sur le contenu de ce que nous sommes en train de dire.

Un manque de cohérence entre notre propos et notre conviction va se sentir immédiatement. Nous croisons régulièrement des personnes en prise de parole en public sans aucune technicité, sans aucun travail préparatoire. C'est comme si vous demandiez à un comédien de monter sur scène, de jouer un rôle sans avoir auparavant travaillé un minimum. Personne ne nous apprend à prendre la parole en public et à être plus à l'aise, d'incarner son discours, à être à l'écoute de son auditoire, à savoir raconter une histoire, à vibrer, à vivre pleinement avec toutes nos émotions qui vont donner un fil dynamique à notre discours. Nous devons avoir conscience que notre énergie n'est pas uniquement centrée au niveau de la tête mais qu'elle circule de la pointe des cheveux jusqu'à la plante des pieds.

Nous sommes tous à la recherche de notre place dans ce monde professionnel. Nous nous agitons parfois dans tous les sens. Nous dépensons une énergie considérable. Nous sommes volontaristes. L'ego nous entraîne dans un tourbillon d'activité, de suractivité. Nous devrions être davantage à l'écoute de nos besoins, de nos envies, et être plus aligné intérieurement, pour mieux accueillir ce qui nous entoure.

Est ce que le travail de la voix peut être impliquant, déstabilisant ?

Explorer sa voix, c'est explorer son identité dans sa globalité. Nous ne sommes pas nécessairement prêts à affronter cette aventure personnelle. Nous devons sentir notre état de disponibilité. Être lucide à propos de nous-mêmes, oser nous relier à notre intériorité, faire preuve de capacité d'introspection demande de faire des efforts.

Même si nous ne sommes pas déterminés à faire bouger nos croyances, notre vision des choses, le travail vocal peut être malgré tout très impliquant. Relier sa voix au corps favorise une meilleure perception de ses émotions. Nous pouvons être perturbés de ne pas savoir comment les gérer, et nous pouvons risquer de nous laisser submerger. Nous définissons souvent cette situation comme un signe de sur-émotivité, de sentimentalité qui

n'ont pas leur place en entreprise. Nous pouvons aussi être gênés de ne rien ressentir ayant du mal à accéder à nos émotions.

Nous pouvons avoir une relation difficile avec notre propre corps et avec celui d'autrui. Nous sommes parfois surpris lorsqu'une personne exprime ses émotions en s'approchant physiquement trop près d'une autre personne, en passant son bras autour du cou, ou bien spontanément en posant sa main sur une épaule. S'autoriser à entrer en relation avec le corps d'autrui est toujours difficile à assumer.

Dans le cadre de l'expérimentation du travail sur le souffle, la prise de conscience de notre respiration par une inspiration profonde et une expiration peut facilement nous déstabiliser. Nous nous détendons, nous lâchons prise. Des émotions peuvent surgir, parfois des larmes. Et nous pouvons être pris au dépourvu car nous ne comprenons pas la situation. Dès que nous travaillons sur la respiration, nous modifions notre état de conscience. Des bouleversements intérieurs peuvent nous surprendre et nous ne souhaitons pas forcément nous y confronter.

« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. »³⁴

³⁴ citation, Carl Rogers

PARTIE 5 – QUELLES SONT MES AMBITIONS ET ASPIRATIONS APRES CETTE ANNEE DE MASTER ?

La réflexion que j'ai engagée cette année va m'aider à me sentir plus légitime dans mes accompagnements. L'intersection entre training, coaching, thérapie m'a confirmé la nécessité de continuer à travailler sur moi-même. Plus nous avons des repères précis en nous-mêmes, plus nous pouvons aller loin dans l'accompagnement d'une personne. Je souhaite démarrer une supervision très prochainement afin de continuer à m'interroger sur mes pratiques.

Cette année de Master m'a permis de percevoir plus précisément la direction de mon travail dans les mois et les années à venir.

Je souhaite continuer à accompagner des personnes dans les organisations, en coaching vocal, et développement personnel, en intégrant la réflexion de cette année de master.

J'ai l'intention de relier la voix avec d'autres approches, d'autres courants tel que la Gestalt. La première étape serait de compléter ma formation par des modules en Gestalt. Au cours du séminaire avec Bruno Rousseau, j'ai pris conscience de la connexion entre la Gestalt « cette forme » que l'on construit ici et maintenant. Cette approche peut être très complémentaire du travail de la voix. Dans une deuxième étape, ce serait de valider les trois cycles de formation pour devenir Gestalt-thérapeute. Le développement du coaching vocal lié à la Gestalt me permettrait d'approfondir mes pratiques actuelles.

Je pense mettre en place un atelier en développement personnel qui réunira le travail de la voix, d'improvisation et le travail de texte avec comme objectif d'accompagner des personnes dans toutes leurs dimensions physique, intellectuelle, émotionnelle.

J'ai également pour projet un travail vocal en direction d'acteurs. La dimension artistique enrichie ma pratique de coach et je souhaite continuer à mettre en scène des spectacles. Je travaille actuellement à la mise en scène de Phèdre de Sénèque.

Je suis toujours en collaboration avec Nadine George et le Voice Studio à Londres. Nous avons pour projet d'établir un lieu à Londres où nous pourrions développer davantage de stages proposés pour des acteurs et non-acteurs. Nous souhaitons construire un réseau international de participants dans l'intention d'enrichir et d'explorer le travail de la voix. Cette dimension culturelle à travers les origines, les racines des participants nous enseigne sur les richesses vocales de l'être humain.

Je souhaiterais ultérieurement développer une approche comparative entre le travail vocal proposé par Alfred Wolfsohn et ce courant philosophique qui est la phénoménologie. La phénoménologie insiste sur le vécu immédiat et subjectif de chacun, la description

personnelle du phénomène sans interprétation, sur le ressenti concret « ici-et-maintenant », considéré indépendamment de tout jugement de valeur.

Tout au long de la rédaction de mon mémoire j'ai pu faire des hypothèses de relations fortes entre ce travail vocal, l'improvisation et les constellations en entreprise ou familiale.

CONCLUSION

Parmi les différents canaux de la communication non-verbale, la voix est d'abord la révélation la plus intime et la plus nue de notre être essentiel. Elle concentre chaque intuition, chaque émotion, chaque intention et chaque attitude que nous vivons et que nous exprimons, avec de subtiles tonalités. Elle peut engendrer chez l'être humain des pulsions amoureuses, impétueuses, colériques ou de surexcitation.

Pendant toute la période de l'enfance, la modulation de la voix reste pour l'enfant un moyen de communication avec ceux qui l'entoure, et dont sa vie dépend.

La voix devient plus éloquente avec le développement des réactions émotionnelles : un borborygme de satisfaction, un cri de plaisir, ou une colère exacerbée. L'enfant apprend tout naturellement à utiliser sa voix de plus en plus, criant et pleurant pendant des heures sans fin - sans jamais devenir enrôlé. Le registre et la puissance de la voix est extraordinaire.

Où se trouve dans l'adulte cette liberté d'expression ? Ce vaste registre que l'enfant possédait ? Cela s'est perdu sur le chemin que nous appellerons " l'âge de la maturité ". Les voix comprimées, sans vitalité, sans pétulance, sans énergie, sans substance que nous entendons, dans le métro, dans la rue, au téléphone, dans nos bureaux et souvent sur les scènes de nos théâtres : c'est la tentative de l'Homme à être rationnel, détaché, matériel et non-émotionnel. Car l'émotion est interprétée comme " sentimentalité" et non pour ce qu'elle est : la vie dynamique, vigoureuse qui nous conduit à l'expression véritable de tout notre être, notre corps, notre spiritualité, notre âme.

Ma vocation est d'aider les individus à redevenir autonome, à reprendre conscience de leur être, à les inciter à passer d'un rythme mécanique à un rythme biologique.

Qu'ils puissent enfin sortir de cette hibernation individuelle, et de se réapproprier leur vitalité.

Quand l'individu accepte ce qui est, il est instantanément libéré de l'identification au mental et il reprend par conséquent contact avec son être. La résistance, c'est le mental. Briser la résistance c'est entrer dans un cercle vertueux du « oui » à la vie, s'apercevoir de la possible évolution de son comportement vis à vis de soi et des autres.

La fluidité des échanges entre spiritualité, dimension physique et dimension émotionnelle est l'enjeu majeur d'une harmonie de l'être humain. Cette verticalité de son être, cet ajustement quotidien en pleine conscience permet l'accès au moment présent, et l'acceptation de l'ici et maintenant. Ceci va l'aider à être davantage connecté à lui-même, donc plus présent à soi et à l'autre, dans l'échange, le partage et l'écoute.

« Accompagner un être humain vers son épanouissement personnel, c'est l'écouter, le suivre, l'éclairer dans les mouvements de son corps et de son âme, pour guider son voyage en toute autonomie. »

BIBLIOGRAPHIE

- L'odyssée de la voix*, Jean Abitbol, Editions Robert Laffont, Paris 2005
La voix, Guy Cornut, Presses Universitaires de France, Paris 1983
Le chant de l'Être, Serge Wilfart, Albin Michel, Paris 1994.
Growing Voices, Ros Steen, Royal Conservatoire of Scotland, Glasgow, 2013.
Voice and the actor, Cicelly Berry, Wiley Publishing, Inc , New York, 1973.
Freeing the natural voice, Kristin Linklater, Drama Publishers, Hollywood, 1976.
The right to speak, Patsy Rodenburg, Routledge, New York 1992.
The mystery behind the voice, Sheila Braggins, Troubador Publishing, 2012
Dark voices, The genesis of Roy Hart Theater, Noah Pikes, Journal Books, 2004
Le cri primal, Arthur Janov, Flammarion, Paris 1980
L'oreille et la voix, Alfred Tomatis, Editions Robert Laffont, 1987
Anatomie pour la voix, Blandine Calais Germain, Editions Désiris, 2013
- Impro wisdom*, Patricia Ryan Madson, Bell Tower, 2005
The actor and the target, Declan Donnellan, New Edition, 2005
Improvisation and the theatre, Keith Johnstone, Methuen Drama, 2007
- Les monstres de Sénèque*, Florence Dupont, Editions Belin, Paris 1995
De Oratore, 57, III, Cicéron
Les entretiens de Confucius, Gallimard 1987
Le secret de Socrate pour changer la vie, François Roustang, Odile Jacob 2009
De la brieveté de la vie, Sénèque, Editions mille et une nuits, 1994
Savoir attendre, François Roustang, Editions Odile Jacob, 2008
L'existentialisme est un humanisme, Jean Paul Sartre, Editions Gallimard, 1996
- L'âme et la vie*, C.G. Jung, Editions Buchet, 1963
Essai d'exploration de l'inconscient, C.G. Jung, Editions Robert Laffont, 1964
Le pouvoir de la vulnérabilité, Brené Brown, La Maisnie –Trédaniel, 2014
Le moi quantique, Danah Zohar, Editions du Rocher, 1992
Vers la sobriété heureuse, Pierre Rabhi, Actes Sud, 2010
- L'homme aux deux cerveaux*, Daniel Pink, Editions Robert Laffont, Paris 2007
Libérez votre créativité, Julia Cameron, Editions Dangles, 1994
Your brain at work, David Rock, Harper Collins, 2009
L'intelligence émotionnelle I et II, Daniel Goleman, Editions Robert Laffont, 1999
- L'image inconsciente du corps*, Françoise Dolto, Editions du Seuil, 1984
Jacques Lecoq, Routledge performance practitioners, Simon Murray, Routledge,
L'espace vide, Peter Brook, Editions du Seuil, 1977

Metaphors in mind, James Lalwley and Penny Tompkins, Developing company, 2003
La Gestalt, Serge Ginger, Marabout, 1995
Les vertus de la respiration, Edouard Stacke, Guy Trédaniel Editeur, 2013

Nos raisons de vivre, Viktor Frankl, Dunod, 2008
Coaching de soi, Thierry Chavel, Groupe Eyrolles, 2010
Le métier de Coach, François Délivré, Eyrolles 2012
Le grand livre du coaching, F. Bournois, T.Chavel, A. Filleron, Eyrolles, 2008
Au cœur de la relation d'aide, Vincent Lenhardt, Inter Editions, 2008
Du désir au plaisir de changer, Françoise Kourilsky, Dunod 2008
Lettres à une jeune psychanalyse, Heitor O'Dwyer de Macedo, Editions Stock 2008
La logothérapie, Elisabeth Lukas, Pierre Tequi Editeurs, 2002
Quand la conscience s'éveille, Anthony de Mello, Editions Albin Michel, 2012
Etre en pleine conscience, Osho, Editions Jouvence, 2012
Le centre de l'être, Karlfried Graf Dürckheim Editions Albin Michel , 1992
La force de l'intuition, Malcolm Gladwell, Robert Laffont, 2006
La voie de la non-violence, Gandhi, Gallimard, 1958
Les renoncements nécessaires, Judith Viorst, Editions Robert Laffont, 1988
L'école de Palo Alto, Emond Marc, Dominique Picard, Editons Retz, 2002
Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle, Ariane Editions, 2000
Le bourreau de l'amour, Irvin Yalom, Galaade Editions, 2005
Thérapie Existentielle, Irvin Yalom, Editions Galaade, 2008

Le management, Henry Mintzberg, Eyrolles 2013
Reinventing Organizations, Frédéric Laloux, Les Editions Diateino, 2015
La cinquième discipline, Peter Senge, Groupe Eyrolles 2006
La vérité sur ce qui nous motive, Daniel Pink, 2009
Liberté et Cie, Isaac Getz, Brian M. Carney, 2016
Une nouvelle conscience pour un monde en crise, Jeremy Rifkin, Les liens qui libèrent, 2011
La nouvelle société du coût marginal zéro, Jeremy Rifkin, Les liens qui libèrent, 2014
Le capital du XXIe siècle, Thomas Piketty, Editions du Seuil, 2013

Articles

Il faut accepter de ne pas tout vivre, Patrick Viveret, *Le Monde*, 19.06.2015, *Propos recueillis par Anne-Sophie Novel*.

Souffle, symbolique, Alain Delaunay, *Encyclopaedia Universalis*