

Atelier de création vocale
Résidence de création et de transmission animée par Julie Azoulay, chanteuse
De novembre 2024 à juin 2025

AAP ENSEMBLE EN PROVENCE 2024
Département des Bouches-du-Rhône

Publics bénéficiaires :
Adultes en situation de handicap psychique
Résidents du foyer de vie l'Orée du Jour
Bénéficiaires des S.A.V.S. d'Aix-en-Provence et de Marseille
Adhérents des GEM d'Aix-en-Provence et de Marseille

Bilan de l'intervenante :

En tant que chanteuse et compositrice, j'ai proposé des créations d'expression vocale, autour du projet « Lalangue ». Le but était de jouer avec la voix, le corps, les mots, et la langue. Pour la détente du corps et la libre expression vocale, grâce à différentes médiations : comment le souffle peut être relié au mouvement du corps (danse), comment on peut vocaliser tout en jouant avec la peinture et le dessin (arts plastiques), comment on peut inventer des langues imaginaires en jouant avec les sons vocaux (musique), comment on peut composer des musiques vocales à partir de l'écriture (chant).

Des ateliers de créations vocales improvisées pour créer des mélodies et des rythmes, pour inventer une langue, pour s'exprimer vocalement en relation avec le geste et le mouvement du corps. Des jeux avec la voix parlée et chantée étaient accompagnés de jeux plastiques avec le dessin et la peinture, de jeux d'écriture en langue imaginaire. Une création vocale improvisée avec les participants des ateliers est le fruit de ces différentes expériences :

- anatomie de la voix parlée et chantée (respiration, relation à l'espace, résonances, timbres)*
- improvisation en langue imaginaire (du corps à la voix, de la voix à la parole et de la parole au chant)*
- chants traditionnels à danser*
- enregistrements sonores pour la réalisation d'un montage sonore entre voix parlées et voix chantées*

Le projet de départ a évolué pour laisser beaucoup plus de place à l'anatomie de la voix et à la relaxation. La création sous la forme d'improvisation vocale en langue imaginaire n'était pas évidente pour tout le monde. Ainsi, pour que tout le monde s'y retrouve, j'ai mis l'accent à partir d'Avril sur des pratiques essentiellement tournées vers des exercices corporels (ancrage, souffle, anatomie, sons bruts de la voix, détente, massage) pour engager le corps spontanément dans le geste vocal chanté. La création de voix improvisée devait passer par beaucoup plus de transmission de pratiques corporelles pour la liberté de la voix.

Témoignages des adhérents du GEM-Club Parenthèse (Marseille) :

« Les ateliers avec Julie ont été un réel plaisir pour moi. J'ai ressenti une réelle libération de mon esprit. Pendant ces cours, j'étais présente à 100 %, oubliant toutes mes ruminations. C'est comme une bouffée de liberté où plus rien n'existe hormis le moment présent. L'animatrice a su nous guider et nous donner le tempo. »

« Une réelle bouffée d'oxygène sans honte ni tabou, juste bouger son corps, sentir son souffle, entendre sa voix, en laissant vagabonder l'esprit vers d'autres endroits, ça m'a apporté un réel bien-être »

« On apprend à découvrir notre corps et notre souffle grâce à des exercices physiques »

« Surprenant ce fut.

Remue-ménage et méninges.

J'en ressort toute chamboulée, secouée.

Je me suis sentie plus vivante. »

« Durant ces ateliers, nous avons notamment pu travailler le souffle, la voix, le chant et l'accompagner d'expression physique ou plastique. J'ai particulièrement aimé ces moments par leurs ambiances chaleureuses et la bonne humeur qui s'en dégageait. Grâce à l'attention de Julie, j'ai pu améliorer ma voix et me sentir plus à l'aise en public. »

" Travail très varié d'exploration de la voix plus exercice d'improvisation très enrichissant; possibilité de lâcher prise. J'ai aussi apprécié l'association danse et voix. Ces ateliers m'ont beaucoup plu car très originaux"

"Ces atelier m'ont permis de me sentir "Relâchée"

Bilan par Olivier Fantino, directeur de Espoir Provence :

À l'issue de cette belle année de résidence dans le cadre du dispositif régional Rouvrir le Monde, nous souhaitons vous adresser nos remerciements pour votre engagement, votre présence et la qualité des ateliers que vous avez proposés autour de la voix. Votre intervention au sein du Foyer l'Orée du Jour, du GEM Parenthèse à Marseille et du GEM Avenir à Aix a permis d'initier une rencontre singulière entre l'univers lyrique et des personnes souvent éloignées de cette pratique artistique. Chaque atelier a été l'occasion d'ouvrir un espace sensible, à la fois ludique, poétique et corporel, qui a permis à chacun d'explorer ses propres ressources expressives.

Nous avons observé une participation particulièrement enthousiaste au GEM Parenthèse de Marseille, où les adhérents se sont engagés avec curiosité et régularité dans l'aventure proposée. Dans d'autres lieux, comme le GEM Avenir d'Aix ou le Foyer l'Orée du Jour, les ateliers ont pu susciter au départ une forme d'étonnement, voire de retenue chez certains participants, peu familiers de ce type de médiation. Toutefois, ces moments ont été riches d'enseignements, en nous invitant à adapter nos modalités d'accueil et d'accompagnement autour de l'expérience artistique.

Vos capacités d'adaptation ont grandement contribué à faire de ces rencontres un temps respectueux et ouvert à chacun.

Nous tenons également à souligner la cohérence de votre démarche sur l'année : votre fidélité mensuelle dans chaque structure a favorisé un climat de confiance et a permis d'inscrire le projet dans la durée. La restitution festive prévue le 1er juillet au Foyer l'Orée du Jour, autour d'un moment partagé avec les participants, viendra clôturer avec douceur et convivialité cette belle parenthèse.

Bilan par Loïc Bach, psychologue du SAVS- Espoir Provence :

Je me suis pour ma part cantonné à un rôle purement organisationnel, la difficulté principale ayant été de coordonner les interventions sur les 3 services d'Espoir Provence, je suis ravi que cela ait pu se faire. J'ai pu apprécier les bilans réguliers rédigés par Julie Azoulay concernant le contenu des ateliers qui semblaient très riches ainsi que les retours positifs des bénéficiaires. Je note pour ma part l'intérêt des bénéficiaires qui ont participé à cette activité de création culturelle et leur désir de voir se poursuivre des initiatives de ce genre.

Bilan par Caroline, Médiatrice Santé Pair, GEM d'Aix :

Il s'agissait d'un atelier axé sur la voix dans lequel, à l'aide de divers exercices de respiration, de conscience de son corps et de sa voix et d'expression vocale, nous avons pu chanter de manière libérée, sans jugement et dans la bienveillance.

Bilan par Thierry Louis, coordinateur GEM Aix :

Les adhérents du GEM ont été ravis de l'expérience, notamment quant à l'aspect de pouvoir « se recentrer sur son corps ». Sur la voix plus précisément, découvrir les possibilités de l'organe a également été une découverte pour certains d'entre-eux. A noter qu'un des participants est mal-entendant et qu'il a pu, malgré tout, profiter au maximum de l'atelier, grâce à l'adaptation de Mme Azoulay.

Bilan atelier 25 nov - Gem d'Aix
4 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Relaxation, auto-massage, ancrage, respiration lente, conscience de la détente du bassin, des épaules, massage cervicales, crâne, cage thoracique, sensations au niveau des pieds.

L'écoute était bien présente, bonne réceptivité.

-J'ai proposé des thèmes mélodiques courts et simples. Ils les répétaient comme des questions-réponses. Petit à petit ensuite, des improvisations. D'abord la proposition de ma part, ou choisie par une personne du groupe, d'une note tenue, comme un bourdon. Sur ce bourdon, une personne improvise. A la fin, on a improvisé ensemble, pas tous, mais tout le monde a participé à ce chant collectif. M-A. était vraiment très à l'aise avec l'improvisation.

-J'ai proposé de prendre des pastels grasses avec grandes feuilles de papier. L'idée était de dessiner la forme de l'expiration ressentie, de chacun. Comment on inspire et comment on expire. On dessine, on trace, donne une forme à l'expiration, différente à chaque fois. Ensuite, l'idée était de prendre davantage de place sur le papier, d'amplifier l'espace occupé, quitte à dessiner sur l'espace de l'autre. Les respirations se rencontrent, pour un espace commun.

-Fin sur quelques minutes sur un peu de relaxation : détente du bassin, genoux, ancrage, coordonner la respiration avec les sensations du corps, comment on se tient dans le corps, et l'écoute de l'émission de sa propre voix qui peut aider à entendre notre qualité de respiration.

Bilan 26 nov - Gem Marseille
9 participant.e.s

L'atelier durera 1h30 plutôt que 2h, la concentration des personnes étant limitée. Retour de l'éducatrice spécialisée du Gem : ça lui a semblé ressembler à du yoga, et elle m'a précisé que des personnes ont du mal avec des pratiques qui touchent au corps. On m'a proposé d'intervenir pour la détente corporelle. Je poursuis donc sur cette voie, même si pour certains c'est très compliqué. Je propose plein d'outils et chacun se servira selon ses possibilités et selon là où il en est, dans l'instant présent.

Je n'ai pas proposé cette fois-ci une approche de l'anatomie de la voix. On en a parlé avec le groupe à la fin, et une demande à cet égard a été faite. D. a demandé à ce qu'on regarde de plus près comment fonctionne le mouvement anatomique de la voix.

Je passerai davantage de temps avant les improvisations chantées et parlées, sur les sons de la voix. Sur les textures de la voix, sur ce qu'il est possible de faire avec les résonateurs (bouche, nez, pharynx), les timbres différents, les couleurs selon les placements dans les résonateurs.

Je proposerai d'observer aussi comment le mouvement du corps influe sur le son de la voix : sauter sur ses pieds, percussion corporelle, geste des bras et des jambes, etc. Observer les possibilités de la plasticité sonore de la voix. En jouer comme d'un instrument de musique.

Étapes de l'atelier :

-Relaxation, ressentis corporels, ancrage, auto-massage, tapotement, relation au sol, souffle en lien avec la relation au sol, appuis des pieds et souplesse du bassin et genoux, voix en lien avec le souffle.

-Thèmes mélodiques proposés et ils répondent. Le but était de passer un bon moment ensemble à chanter collectivement, à faire résonner les voix ensemble en chantant, avec le rythme donné avec les mains et les pieds.

-Les improvisations : ça a été très compliqué. J'ai proposé de tenir un bourdon tous ensemble et de se lancer individuellement pour ceux qui le souhaitent sur des improvisations de mélodies sur le bourdon. Trop complexe, trop effet page blanche, je n'ai pas assez bien accompagné les personnes vers cette étape qui n'est pas du tout évidente. Je vais devoir passer par d'autres portes d'entrée, d'autres manières de proposer cette appréhension du vide et du passage à l'interprétation individuelle. La question est quoi raconter, quoi dire et comment. En plus, ça peut les mettre en difficulté donc je vais y repenser.

-Sur les grandes feuilles, ça a très bien marché par contre. Les formes de l'expiration tracée et dessinée. On se rencontre dans cet espace commun, d'un air partagé communément. Là, ça respire, ça circule. On change de place même. Chacun voit aussi les formes que ça prend, celles des autres, les impressions et les énergies que chacun a tracées.

-De nouveau, des thèmes mélodiques basés sur le rythme et sur l'ancrage au sol, en cercle plus resserré debout, reliés au sol. Battement des mains pour revigorer. Un instant sonore et vibratoire, en lien avec le sol.

-Pour finir, on s'est assis et on a fait un retour sur cet atelier. J'ai parlé de l'improvisation en langue imaginaire pour donner à entendre ce qu'on peut faire avec les sons vocaux comme bribes de paroles étirées, transformées, inversées, comme un pâte à modeler. A. était assis à côté de moi. Il s'amuse, il est très à l'aise avec la langue inventée. On a dialogué tous les deux en langue imaginaire. Les autres ont été surpris et ont entendu qu'on peut échapper à la langue institutionnelle, chargée de symboles et de significations. Qu'on peut en sortir et jouer avec le son des mots existants aussi. André est comme un poisson dans l'eau avec cet aspect ludique de la voix, le jeu de la plasticité sonore de la voix.

Bilan atelier 12 décembre - Gem d'Aix 6 participant.e.s

Étapes d'atelier :

- Préparation corporelle habituelle : sensation de l'ancrage au sol, des appuis au sol, la souplesse des articulations des genoux, coudes, poignets. Auto-massage et tapotements du visage, des cervicales,

du crâne, des trapèzes, cage thoracique. Observation de la respiration lors de la détente éventuelle procurée.

- Un rythme est proposé depuis les jambes et les pieds : un balancement simple avec appui sur un pied et sur l'autre, avec l'alternance de l'appui au sol. L'idée est de partir du bas du corps et de détendre le bassin depuis la plante des pieds, des jambes et du bassin qui peut se relâcher (au niveau de sa flexibilité et de son mouvement). L'idée est de se caler tous ensemble sur un rythme commun, de façon synchronisée. Cela a pris quelques minutes pour parvenir à ce rythme commun au niveau des jambes.

- Je propose sur ce rythme des thèmes mélodiques simples, et les autres répondent par la même mélodie, l'idée étant d'être ensemble, sur ce geste synchronisé. M-A. étant à l'aise avec le chant, je lui ai proposé de chanter depuis un bourdon chanté par tout le monde. Le bourdon est une note tenue, de préférence stable, qui constitue un socle commun sur lequel M-A. peut partir et revenir quand elle le souhaite. L'idée est de revenir toujours à la même note et d'en partir, d'évoluer vers d'autres voies, cheminer vocalement librement. Les autres proposent de revenir à un ancrage collectif. Une base est donnée par le collectif.

J'ai proposé à d'autres de vocaliser librement. Les personnes ont choisi elles-mêmes de le faire ou non. Ça a été très compliqué pour certains et pour d'autres facile. L'inconnu, le fait de ne pas savoir où on va, le fait de ne pas avoir d'intention peut être compliqué. Eric souhaite arrêter les ateliers car il préfère donner une intention à ce qu'il fait, m'a-t-il dit.

La voix (improvisation et jeu vocal) nous mène quelque part, mais on ne sait jamais où, au moment où elle est émise, sauf si on chante un chant déjà connu. Mon parti pris était de ne pas proposer des chants déjà existants. J'ai préféré partir sur l'idée que la voix est un outil à la fois corporel et un outil de langage. Pas seulement un instrument sonore, mais aussi un moyen de dire et de s'exprimer.

Je vais devoir revenir sur ce parti pris je pense, proposer de temps en temps des chants pour que les gens puissent aussi se faire plaisir à jouer avec la voix sur des chants qu'ils ne créent pas eux-mêmes. Interpréter un chant, travailler le souffle et la voix grâce à un chant, fait beaucoup de bien.

- Sur de grandes feuilles de papier qui recouvrent la table autour de laquelle le groupe se trouve, j'ai proposé de dessiner les yeux fermés, avec plusieurs gestes. Pour sentir ce qui se passe dans le corps au moment du geste et du trait donné sur la feuille. D'abord des gestes brefs, rapides, puis étirés, allongés.

- Puis, les yeux fermés toujours, dessiner, donner une forme sur les expirations qui succèdent aux inspirations observées. Donner une forme graphique à ces expirations. Pas de commentaire sur les dessins.

- J'ai proposé ensuite de retourner les feuilles et d'écrire quelques mots ou quelques phrases depuis les sensations de ces gestes mis sur le papier. Chacun a écrit des mots. Ensuite j'ai proposé d'étirer les mots, de jouer avec ceux-ci comme une pâte à modeler : étirer la sonorité, texture du mot (« texte » vient du mot « tissage »), des signes, des lettres, en les doublant, triplant tout simplement. C'était compliqué pour certains de casser, rompre, déformer les signes, de transformer les mots

existants. Pour d'autres, c'était au contraire très amusant. Ensuite, l'idée était d'inverser ou d'étirer des syllabes. Tout d'un coup, on est avec un autre mot qu'un mot français, qu'un mot qui a du sens. Enfin, entrecouper les mots et y ajouter des lettres ou des syllabes. Une langue inventée se dessine. Certains ont joué avec le signifiant même de la parole.

-Pour finir, improvisation chantée sur un bourdon en langue inventée avec M-A. qui est très à l'aise. Et pour clôturer, plusieurs « équipes » de deux personnes parlent en sons inventés. Mais sans s'y attarder car pour certaines personnes, l'improvisation est compliquée. C'était une pointe de jeu pour la note finale de l'atelier, clore sur le fait qu'on mette en voix une poésie sonore.

Bilan atelier 13 décembre – SAVS d'Aix

4 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Relaxation avec ancrage, relâchement des muscles, espace dans le corps, comment créer le plus de détente, de souplesse au niveau des articulations pour localiser et ressentir ce qui se passe au niveau de la bouche, langue, mâchoire, palais, observation du geste de la respiration en lien avec les appuis au sol.

La voix n'est pas un geste sous la demande, un son produit, une production mais un geste personnel ressenti, propre au sujet et à ses ressentis. L'idée est que j'aide les gens à ce qu'ils soient confortables, sans recherche particulière de geste ni de production sonore demandée.

-Comment se sentent-ils pour que la voix soit libre. Comment amener la voix au dehors, habiter l'espace au dehors. La voix est donnée au dehors, plus loin que soi, jusqu'à plusieurs mètres de soi. Comment sentent-ils les timbres différents de la voix. Avec la main posée sur la poitrine, le ventre, la tête : est-ce que la voix est différente, quelles sont les sensations de la voix en fonction du placement des mains sur le corps. Pour certains c'était en effet différent, et même plus confortable à un endroit plus qu'à un autre.

Cela signifie qu'ils peuvent identifier les sons de leur voix et qu'ils peuvent les associer à leurs propres sensations : quand on est davantage concentré sur une zone du corps, la voix est modifiée en fonction de comment on se place au niveau du sol, des appuis, de l'équilibre entre les deux pieds etc. Si on a plus d'appuis sur un pied ou si l'équilibre se fait sur les deux pieds, un pied devant et un derrière.

-Vocalises simples. Observation de l'expiration et du confort dans l'expiration sans recherche de performance. L'idée était d'être confortable dans un geste souple, non forcé.

Bilan atelier 16 janvier - Gem Marseille

10 participant.e.s

Le groupe était très attentif tout le long. L'anatomie de la voix était l'axe principal de cet atelier. Très peu de création, seulement à la fin pour les dernières minutes. Le besoin de chanter davantage a été exprimé à la fin de l'atelier. L'intimidation du fait de chanter seul a été exprimée. L'idée sera, après discussion avec le groupe, de chanter en chœur. La prochaine fois nous chanterons tous ensemble, puis je proposerai des improvisations/créations individuelles. Le chant collectif favorisera le chant individuel. Je peux créer un chant et répartir en 3 voix, ou choisir un chant existant. Pour les improvisations, je penserai à privilégier les rythmes avec les percussions et des supports. Cela favorisera l'engagement du corps qui peut s'appuyer, être soutenu, porté. Le corps chantant dans le vide ne leur convient pas.

Nous avons vu durant cet atelier comment la voix est engagée dans le corps, entre les résonateurs (pharynx, nez, bouche), le système respiratoire (diaphragme, poumons, nez/bouche, trachée), la posture et l'alignement (vertèbres dorsales, cervicales, bassin).

Étapes d'atelier :

-Étirements, ouverture de la cage thoracique, bâillements, observation d'un maximum des parties du corps avec des auto-massages, pressions circulaires (crâne, nuque, trapèzes), légères secousses des épaules, bras et jambes, assouplissement du bassin et des genoux, sensations de la voûte plantaire, talons, orteils, sauter sur ses pieds (ou soulèvement des talons pour ceux qui ne peuvent pas sauter). Les mouvements influent sur le souffle et la voix. Mouvements de tout le corps, improvisés, en relation avec le souffle. J'ai proposé de laisser la peau bouger, de se laisser guider par la peau (au-dessus ou en-dessous de la peau, y revenir). D'abord les bras, puis les jambes, puis les deux, puis tout le corps. Observation du souffle coordonné avec les mouvements improvisés. Le ventre est relâché. On peut s'accroupir, s'étirer, enjamber, embrasser, se rétracter, sauter, etc. Puis percussions corporelles : sur sternum, bouche, avec paume de la main ou pulpes des doigts.

-Observation du geste de la respiration, du mouvement du corps dans le geste respiratoire : le diaphragme descend quand on inspire, attention aux épaules et au haut de la cage thoracique qui a tendance à monter et à se crispier dans la volonté de prendre l'air à l'inspiration. Observation d'un inspire lent et profond. Faire la différence entre prendre l'air et le laisser s'infiltrer dans les poumons (sans volonté d'agir). L'air ne va que dans les poumons, pas dans le ventre. Le ventre est poussé par le diaphragme, c'est pour cette raison qu'on sent le ventre, le périnée, la zone lombaire être poussés vers le bas et vers l'extérieur.

-Plusieurs questions ont été posées au sujet de l'inspiration. Pas mal de personnes sont focalisées sur l'inspire, pensant qu'il faut gonfler les poumons pour se détendre. J'ai proposé de laisser l'air s'engouffrer sans chercher à le capturer volontairement. De même, de faire l'expérience d'une respiration sur 4 temps, de rester en apnée sur 4 temps et d'expirer sur 6 à 8 temps. Ainsi, nous avons pu observer que l'expiration longue a un impact sur la régulation du système nerveux. A l'inspire, le cœur bat plus vite, à l'inspire il ralentit. La respiration est régie de façon autonome par le système nerveux, mais la conscience du geste respiratoire peut aider à s'apaiser.

-Il faudra revenir régulièrement sur la respiration qui est à la base du geste vocal et qui engage de nombreuses parties du corps. L'idée est de créer de l'espace dans le corps à l'inspiration (la cage thoracique et les côtés s'écartent vers l'extérieur). Aussi, quand on chante, on crée de l'espace dans le corps : avec les résonateurs, on visite les cavités nez, pharynx, bouche, et on crée un espace au dehors du corps. On compose l'espace extérieur avec la voix. On crée des formes vocales avec l'espace (invisibles mais vibratoires). Sans l'espace et sans l'air qui propage la voix dans le corps et hors du corps, le son ne peut pas être propagé. On reviendra à ces notions d'espace vocale externe lié au souffle qui s'échappe et qu'on laisse émerger au-delà de soi.

-C'est sur l'expire que la voix est émise. Pour cela, le soupir est un geste qui peut aider à libérer la voix. J'ai proposé que les personnes me disent ce que le soupir leur inspire, après l'avoir expérimenté dans le corps. J'ai eu pas mal de réponses : le soupir, c'est la « liberté », le « soulagement ». Des choses qui sont agréables. La voix avec l'expire sont associées à des phénomènes agréables.

-Démonstration des mouvements des cordes vocales (avec les mains, mouvements des muscles qui vibrent et créent un son, la voix). Les résonateurs de la voix (là où la voix résonne dans le corps) et le trajet de l'air depuis les cordes vocales : les trois résonateurs sont la bouche, le nez, le pharynx. Ils conditionnent (entre autres) les timbres de la voix. La bouche sonne comme un instrument : exploration du mouvement de la langue, du palais, des lèvres (fin de l'instrument), de la mâchoire. Sur des voyelles : le O et le I. Bouche ouverte, fermée. Nez bouché. Voile du palais soulevé, fermé sur la langue avec le son A/GN. Mâchoire plus ou moins ouverte. Menton plus ou moins baissé. Bâillement et sensation de refroidir un aliment dans la bouche pour sentir l'emplacement du pharynx qui est moins évident à percevoir. Sentir toutes ces structures qui sont flexibles, mobiles. On peut jouer avec.

-J'ai donné des exemples de modulations de la parole, c'est-à-dire de variations mélodiques que la parole contient. Nous produisons une parole musicale au quotidien. Si on ne retient que la modulation et si on enlève les mots, on entend que la voix qui prend ses sources dans le corps. L'émission du langage verbal se trouve mêlée à la source de sa production qui est le corps. Grâce à l'écoute des sons vocaux produits (qui sont des bruits du corps depuis les cordes vocales) on peut faire une musique depuis ces sons bruts.

-Avec la voix, on peut jouer à être dedans et au-dehors du son. Celui-ci est dans le corps et hors du corps. La bouche est comme un estuaire et l'espace au dehors, un lieu de composition de formes vocales invisibles. Quand on crée un son vocal, on est immergé dans celui-ci. Ecouter sa voix permet de la tenir à distance (c'est une hypothèse). Le sonore est immersif, mais on peut distinguer les sons de la voix, les identifier, pour composer, les assembler, les organiser, jouer avec ces sons bruts. Ecouter sa propre voix, c'est en être l'auditeur. C'est sortir du chaos du bruit par exemple. La musique compose avec le bruit. J'ai donné l'exemple d'une improvisation parlée-chantée : on peut être (psychiquement) « hors » du son émis par soi-même, en créant des ruptures, des pauses, des silences dans la parole/la voix/le chant. En jouant avec le silence (non-agir). On peut en effet jouer à émettre des sons et à être preneur de son, auditeur de soi-même, grâce à la rupture (je ne leur en ai pas parlé mais l'objet *a* de Lacan est présent pour moi dans ce chemin d'accompagnement. La voix comme partie détachable du corps, irreprésentable et à jamais perdue). L'idée est de jouer autour de

la parole impossible, de faire avec ce manque, l'impossible à dire, ce qui offre des possibles et des désirs de création vocale.

-Pour finir, des improvisations parlées-chantées deux par deux. Il y a eu des sourires et des rires.

Bilan atelier 30 janvier - Gem de Marseille

9 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Exercices d'échauffement pour la conscience corporelle. Coordination entre le fait d'expirer / de se détendre / d'émettre le son de la voix au moment où on s'assoit et où on relâche tout le corps vers un mouvement descendant, en lien avec la gravité vers le sol. On relâche le corps en même temps qu'on émet la voix. Métaphore donnée pour la coordination souffle/voix : émettre la voix c'est comme surfer sur une vague, qu'est le souffle sur l'expiration. Le soupir de soulagement étant une référence. La gravité est la perspective : on prend appui grâce aux pieds quand on est debout, et grâce aux fesses, dos et cuisses quand on est assis.

-Un accord tous ensemble : tonique/ tierce/ quinte, en trois petits groupes (3 à 4 personnes/groupe). Déplacement selon les groupes et choix des groupes. Une note d'abord par groupe. La stabilisation des notes a pris du temps. Les difficultés étaient : entendre la bonne note quand elle est émise et donnée par un tiers, la reproduire avec sa propre voix, et la garder sans être emportée par une note imaginaire. Ensuite, les groupes chantent ensemble. La difficulté était alors d'être embarquée par la voix de l'autre groupe. J'ai proposé d'être ancré dans sa voix, de l'émettre, de l'entendre et d'entendre en même temps la voix des autres : d'abord identifier le son, la note, la hauteur de note dans laquelle chacun se trouve, et d'entendre l'altérité sonore. Pouvoir rester dans son propre son (intime), tout en étant dans l'écoute d'un son extérieur. La justesse était difficile par certains qui ne pouvaient pas reproduire un son donné. C'est une énigme depuis des années pour moi (Atelier de la voix entre 2009 et 2016) : ce n'est pas une histoire de justesse vocale mais bien d'écoute, et également de capacité (psychomotrice?) à reproduire un son donné.

Ma méthode est de proposer un très grand calme intérieur, un grand silence, un vide, pour se rendre disponible à la reproduction sonore. C'est intuitif et vibratoire. C'est le corps qui donne l'écho vibratoire de la vibration sonore donnée. Ce sont des canaux corporels et intuitifs. Souvent ça bloque car les personnes veulent attraper la note intellectuellement. D'ailleurs la confusion assez récurrente dans tous les groupes est de proposer une voyelle quand je propose de donner une note. C'est comme si la vibration était automatiquement associée à un code alphabétique, une référence instituée. Ils confondent souvent la hauteur de note avec le nom de la voyelle sur laquelle la note sera donnée. La vibration est perçue dans une forme associée au langage parlé (voyelle), et non comme un son pur (hauteur de note), détaché de la parole. Ces ateliers ont comme axe principal de dégager le symbolique dans nos habitudes vocales : revenir au signifiant même et jouer avec, comme pour un enfant (avec des couleurs, de la terre, de la matière). La configuration du groupe fait que je ne peux pas prendre vraiment du temps pour les individus mais cela serait bien quand même de prendre ce temps une fois par groupe (pour ceux qui en ont envie).

-Proposition d'un chant traditionnel d'Auvergne à danser / bourrée à deux temps : paroles entraînantes, assez brèves. « Allons à la rivière / Repartons au bois (ladira) X2 / Echangeons des promesses / On se retrouvera (ladira) X2 ». Beaucoup de joie. G. a dit c'est « convaincant ». C'était une implication physique générale, due au fait que les chants traditionnels à danser impliquent le corps. Un temps pris pour écrire les paroles. C. a proposé de les écrire aux tableaux. La mélodie est venue très vite à leurs oreilles. C'était simple. Le repère était le rythme à deux temps, avec accent sur le premier temps. Il a fallu tenir le rythme sinon c'était trop anarchique. Le plaisir et la convivialité étaient là. Un chant traditionnel à danser se vit par définition collectivement et dans son corps.

-Les pas de danse de la bourrée à deux temps ont été montrés et expérimentés pour la fin de l'atelier. L'espace est réduit, c'était limité. Mais on reviendra sur ce chant, et j'en proposerai d'autres. C'est une musique, entraînante, engageante, sautillante. L'idée était d'être ensemble : écouter les autres pour pouvoir être en groupe, espace commun du chant et de la danse collective.

-C. a souhaité pour la prochaine fois qu'on essaie un canon depuis une chanson déjà connue par eux. J'ai une certaine résistance face à cette proposition de revenir à ce qui est déjà connu. Mais je vais y réfléchir.

Bilan atelier 31 janvier – SAVS d'Aix **6 participant.e.s**

-Grande réceptivité. Ce qui m'a marqué, c'est leur amplitude vocale, leur puissance, pas tous, mais ce groupe a de la voix. Des corps bien présents.

-E. a posé la question du ventre : pour lui il rentre vers l'intérieur quand on inspire. J'ai montré le mouvement de l'inspiration avec une cage thoracique qui ne monte pas et un ventre qui est détendu. E. a fait l'expérience et a pu voir la différence entre les deux (ventre rentré/ventre détendu).

-Tenue sur une note tous ensemble puis montée et descente de la voix, avec les mains pour se repérer visuellement dans l'espace et pour l'association de la perception sensible intérieure et extérieure.

-D. m'a fait part du fait qu'auparavant, il cherchait à harmoniser systématiquement, à donner une autre note pendant que les autres chantaient une note à l'unisson.

Bilan atelier 31 janvier - Gem d'Aix **7 participant.e.s**

Étapes d'atelier :

-Les échauffements : J. a dit qu'il était fermé au niveau du larynx. J'ai passé du temps à proposer à tous de détendre la langue, la mâchoire, le larynx, le voile du palais. Toutes ces zones sont reliées.

On n'a pas à produire le son mais à créer de l'espace et de la détente pour que l'air et la voix soient libres.

-Vocalises : justesse des notes délicate pour L.. Complicé d'entendre la note et de la reproduire. Comme s'il n'y avait pas de repère, de support fiable pour s'appuyer. La note est émise au hasard. Intrigant pour moi, décidément. Ma pédagogie est ici limitée et il faut décidément passer du temps avec certaines personnes.

-Chant à danser, le même. Beaucoup de détente, de joie. Un groupe de chanteurs a chanté pour les danseurs et on a inversé les groupes.

-Chant en chœur, très simple, que j'ai « composé ». La question de l'émission de la voix tout en écoutant celle des autres a été de nouveau posée dans ce groupe. Entendre sa voix en même temps que celles des autres. Quand j'entends la voix des autres, je n'entends plus la mienne, a dit L..

-Des improvisations de rythmes : ceux qui le souhaitent lançaient un rythme, assis, avec les mains tapant sur les cuisses. Très bien marché. De l'énergie. A. a proposé un rythme avec les pieds tapés l'un contre l'autre. Puis, j'ai improvisé des chants, je les ai invités à chanter de courtes phrases vocales après moi, tout en gardant les percussions. Alternance dynamique entre eux et moi avec percussions corporelles, chant puissant et accentué.

Bilan atelier 12 février - Gem de Marseille

11 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Ancrage et soupir de soulagement en s'asseyant.

-Formation de 4 groupes de 3 personnes pour chanter des thèmes différents sur un rythme donné, battu avec les mains par tous (d'abord le tempo à la noire puis blanche pointée). J'ai proposé de garder d'abord le tempo tous ensemble. Puis d'éviter de compter les 3 temps avec le mental mais de ressentir une pulsation intérieure, un mouvement intérieur. Je les ai invités à ne pas maîtriser intellectuellement les 3 temps, ni à les nommer « 1, 2, 3 ». L'idée est de s'extraire d'un geste mental pour ressentir physiquement, sentir un cycle dans le corps. De plusieurs manières : assis en tapant des mains et en mouvement, en sentant l'espace vide mais vivant entre les battements de mains. Puis en sentant le *tactus* tous assis, chacun une main sur l'épaule de sa voisine ou voisin, pour recevoir et donner en même temps la pulsation, sans chercher à agir ni attraper. Sentir la pulsation donnée par l'autre et pouvoir la reproduire soi-même simultanément, faire confiance à ses propres instincts élémentaires sans passer par le langage verbal. La prochaine fois je proposerai le relais de la pulsation : chacun peut marquer le temps, en cercle, relais d'une main à l'autre, ou de l'épaule à l'autre. Nous ferons le même exercice avec la voix.

-Chaque petit groupe a un thème mélodique différent qui se relaie, qui se tisse les uns avec les autres. Difficile pour certains de garder la voix de son pupitre. Il arrive souvent que les personnes soient absorbées par la voix de l'autre, embarquées par le chant de l'autre pupitre. Il me faut trouver

des outils pour que ces personnes soient aidées à rester dans leurs sensations internes, choses dont on a parlé tout le long de l'atelier : identifier les sensations relatives à son propre corps tout en étant en lien avec ce qui se passe à l'extérieur. La question de la porosité a été sous-jacente tout le long. Celle de l'intensité vécue et des perceptions venant de l'extérieur et des autres. Je proposerai différents exercices pour favoriser la distinction du dedans et du dehors, de ce qui vient de son propre corps et de ce qui vient de l'autre corps. Travail sur la frontière, sur ses limites, son espace, et le dehors, pour favoriser l'identification des sons de la voix de chacun et de celle de l'autre. Cela consistera par exemple à donner des propositions de mots qui définissent le timbre, la couleur, la texture de la voix de l'autre. Pas de jugement, mais des jeux autour des voix multiples d'ailleurs que nous pouvons avoir chacun. Nous passerons aussi par le dessin pour donner des formes plastiques aux formes vocales.

-Observer ses sensations intérieures permet de vivre autrement l'intensité d'une intrusion sonore, d'une immersion, d'un envahissement, d'une confusion entre le dedans et le dehors. Ce qui fait écho à l'espace personnel, à l'intime et à l'extime. Je reviendrai sur l'identification des sons de sa propre voix ou des voix multiples avec lesquelles on peut jouer au moyen du mouvement du corps. J'introduirai cet exercice dans l'interprétation d'un chant. Pour que le souffle soit toujours le canal spontané du geste vocal, le geste référent, à l'origine de la voix. Ce sera un jeu de questions-réponses, inspiré de chants traditionnels de plusieurs régions.

-Nous sommes arrivés à chanter en chœur sur cette répartition en 4 pupitres de 3 personnes/pupitre. Une mélodie très simple (Do/mi/sol - idem un ton en dessous - octave au dessus : sol/fa/mi/ré - bourdon do/si/do). Je donne le départ pour chaque pupitre. La responsabilité est de garder les notes de son pupitre et de partir au bon moment.

- Danse sur le chant auvergnat déjà chanté la fois précédente (bourrée à 2 temps). Tous ont chanté et dansé en même temps sauf des personnes empêchées. Celles-ci ont chanté. Les corps se rapprochent et s'éloignent. Un jeu des distances, variables vis à vis de l'autre (on se tourne le dos, tourne sur soi-même, face à face, dos à dos, on recule, on revient à la place de départ ou bien se retrouve à la place d'en face). La danse a été joyeuse, c'est toujours un bon moment.

- Pour finir, j'ai proposé de parler du phénomène sonore de la voix et du bruit. Je souhaitais revenir sur le fait qu'il y a souvent une confusion entre la hauteur de la note et la symbolisation par une voyelle : j'ai proposé une définition du phénomène sonore, et de la perception sensible du son, afin de donner des pistes pour la distinction entre le fait d'être auditeur du son et le faire d'être immergé par celui-ci, d'avoir l'impression de le subir.

-Les sons se répartissent en trois zones ou registres du bas de l'échelle au haut de l'échelle musicale : le grave, le médium et l'aigu. Un son grave a un nombre de vibration par seconde, une fréquence peu élevée. Au contraire, une note aiguë a un nombre élevé par seconde. Le son est une sensation auditive provoquée par une vibration. Le son ne se propage pas à la même vitesse s'il est grave ou aigu. Le son arrive jusqu'à nous selon les parois par lesquels il entre en résonance, et selon le l'espace dans lequel nous sommes.

-Les sons arrivent jusqu'à nos tympans, puis l'oreille interne puis le cerveau par messages électriques. J'ai évoqué la différence entre les bruits des objets et la voix humaine qui vient toujours

d'un sujet humain. Enfin, j'ai parlé du phénomène sonore de la voix dans le corps et de la voix qui sort du corps. Du fait aussi, que la voix humaine émet aussi des paroles, des mots, qui sont au carrefour des signifiants (phénomène sonore brut) et du langage, de la symbolisation (chaque langue a ses propres sonorités). La parole n'est pas seulement un bruit car elle s'inscrit dans une chaîne de langage et un mode de communication culturelle.

-On a surtout évoqué le phénomène d'immersion sonore, du fait que nous sommes inévitablement immergés par le son, que les oreilles n'ont pas de paupières, que cela crée des désagréments au quotidien qui peuvent être importants. Pas mal de personnes ont confié leur difficultés face à ce phénomène d'immersion inéluctable et des solutions pour faire avec. Certains souffrent d'hyperacousie, de réactions épidermiques au bruit soudain, au sentiment de danger que cela peut provoquer. Une personne a évoqué une de ses techniques pour se maintenir à distance des bruits extérieurs, pour atténuer l'hyper-réactivité aux sons. Une autre souffre de situations diverses dans les transports en commun par exemple. Une autre est extrêmement sensible aux bruits en général et se trouve à devoir être en résistance permanente. Pendant que nous en parlions, on entendait parler deux personnes du bureau d'à côté. Leurs voix résonnaient dans cette salle et cela dérangeait certains.

-Claudine a parlé du phénomène de l'oreille absolue (reconnaître instinctivement la/les hauteurs de note dans la voix, les sons, les musiques etc). J'ai proposé l'expérience qui consiste à prendre n'importe quel objet de la salle et de proposer d'émettre un son vocal qui correspondrait au son de l'objet et de tenter de donner la note qui équivaldrait à celui émis par l'objet.

Bilan atelier 13 mars - Gem de Marseille

10 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Auto-massage et geste vif sur le corps comme pour se dépoussiérer et en même temps prendre conscience de tous ces espaces à la surface du corps (cela prend bien 5 min) : les bras, le buste, le ventre. Donner plusieurs sons vocaux chacun.e (on a plusieurs voix, plusieurs timbres, plusieurs caractères / « je » plastique, multiple).

-Deux par deux, les yeux fermés au choix : l'un.e émet un son vocal improvisé, un son de voix instantané, et l'autre écoute le son vocal, la voix de l'autre. L'auditeur.rice essaye de reproduire le timbre, la texture de la voix. Il donne s'il.elle souhaite des mots pour identifier la voix et définir avec ses mots la couleur, la matière sonore, le souffle de la voix etc. Inverser le jeu. Tout le monde en même temps. C'est l'imaginaire qui fonctionne dans ces identifications de sons vocaux. Mais c'est aussi le vécu et les perceptions de chacun.e du corps de l'autre, perçus dans une relation d'altérité.

-Sur de grandes feuilles de papier, tout le monde est autour. Donner une forme graphique de la matière vocale émise pour chaque binôme. La voix peut s'identifier à une impulsion, une couleur, un rythme, un sentiment, un flux et un dynamisme particulier.

-Les sons de la voix dépendent de plusieurs paramètres : l'anatomie générale de chacun, les résonateurs davantage utilisés par rapport à d'autres (bouche, nez, pharynx). Aussi, la façon de respirer, de se tenir avec son squelette, sa posture. L'énergie et l'état général, émotionnel. La voix diffère selon la personne à qui on s'adresse, etc.

-Je donne un exemple d'interprétations multiples d'un même chant. La prochaine fois, je pourrais leur proposer un jeu d'interprétation, de placements différents de la voix.

-Deux par deux et face à face, un jeu de « question-réponse », d'invocation, d'appel de l'autre. Un son de voix improvisé et projeté vers l'autre, l'autre répond et ainsi de suite.

-Sur des papiers, chacun.e écrit une ou des syllabes. Les papiers sont pliés et sont tous réunis. Une personne pioche et tire au sort un à un les papiers et j'assemble les bribes de syllabes pour en faire des mots, un langage inventé. Ce sont des fragments de mots imaginaires qui constituent une continuité sonore ressemblant à des phrases.

-Etapes d'une composition, d'une création chantée depuis les phrases sonores écrites avec les syllabes. Je propose de jouer avec des signifiants vocaux. Etape 1 : une personne propose un rythme pour poser la « prosodie » des phrases imaginaires. Etape 2 : placer des accents et entendre des modulations (ruptures, legato etc). Etape 3 : parlé-chanté depuis les phrases. Un chant commence à se dessiner, à se structurer. La prochaine fois, ce jeu se fera pour chaque participant.e. La création « Lalangue » aboutira sur un chant individuel sur lequel chacun pourra en faire un chant intime, un chant à soi, une mélodie ou une création sonore personnelle et singulière.

-Interprétation à l'unisson d'un chant traditionnel des Cévennes « Dans Nîmes il y a une barbière » / collecté sur le Mont Lozère.

Bilan 14 mars - SAVS d'Aix

-Échauffements vocaux : relâchement du bassin, des jambes, des pieds, des bras et des épaules pour détendre le ventre, étirer l'expiration et l'inspiration. Recherche des appuis sur un pied et sur un autre, puis sur les deux. Vocalises depuis les demi-tons. Je propose de ne pas chercher à allonger au maximum le temps de la vocalise, car c'est ce qui est cherché par le groupe dans la globalité. Certains.es reprennent le souffle pour allonger la voix. C'est le soupir de soulagement et le souffle qui permet à la voix de s'étirer tranquillement sans forcer, sans chercher à produire quelque chose. L'idée est de rester dans ses sensations pour accompagner la voix avec l'air qui s'infiltre puis qui s'échappe des poumons.

-On se passe un objet invisible imaginaire de main en main, en même temps qu'on émet l'un.e après l'autre un son vocal improvisé. L'impulsion est différente ou bien reprend ce qui a été transmis.

Bilan atelier 26 mars - Gem d'Aix

5 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Se secouer doucement de bas en haut, l'acte change, affecte la respiration, mais ne pas penser à la respiration, respirer. Et ajouter un son, *MM*, sur la hauteur, le ton qui correspond à chacun, le son doit être différent pour chacun.

-Sur le son *MM*, ouvrir l'articulation temporo-mandibulaire (montrer où elle se trouve). L'énergie du son est ronde, circulaire : cercle devant derrière, au niveau de la nuque. Un mouvement balistique, qui fait qu'on ne se fatigue pas (comme une balle qui rebondit). Les accents toniques sont balistiques. C'est sinusoïdale. Remarque sur la langue française qui est plate, monotone, très peu d'accents toniques, contrairement à l'italien ou l'espagnol où il y a des changements constants, des modulations, des cassures. Sur *MM* ne pas contrôler, ne pas conduire le son. C'est un cercle qui ne s'arrête pas au niveau de la nuque. Laisser faire la pression pulmonaire.

-*MM* ou *WHOU* passer à un autre mécanisme, le mécanisme léger, voix de tête. Démarrer en voix de poitrine, moteur, monter dans l'aigu, juste un cercle. C'est le passage vers la tête, jouer avec ce passage des graves aux aigus et aigus aux graves. Rebondir par rapport au sol, tremplin, amortisseurs de la voix.

-Assis et debout, se masser, se frotter le corps, de façon asymétrique, le poids d'un côté et de l'autre, pour activer, tonifier, faire circuler, réveiller la relation aux appuis.

-Se tapoter le sternum et de chaque côté sous les clavicules, c'est comme une toilette, un nettoyage. J'ai montré plusieurs façons de procéder à ces « soins » : tapoter avec la pulpe des doigts, le bouts des doigts, plus ou moins fortement ; des pressions avec le bouts des doigts ou des pressions circulaires ; frotter avec la paume de la main, ou bien pincer avec la main ; geste de type balayage, dépoussiérage, qui permet de prendre conscience autrement des lieux du corps.

-Sautiller vigoureusement, et *ahhh* lâcher, avec l'éveil des yeux.

-Bailler, masser l'occiput, tapoter les pommettes, l'ATM. Tapoter sur la glande pinéale, tapoter sur tout le visage.

-Donner un exemple de la glotte qui se ferme. La glotte est l'espace où sont logées les cordes vocales. Le larynx joue un rôle primitif et sphinctérien. Pousser le mur et observer ce qui se passe dans la glotte. Elle se ferme et on entend cette fermeture avec des sons de souffle et de voix.

-Observation du geste de la respiration, du mouvement du corps dans le geste respiratoire : le diaphragme descend quand on inspire. Attention aux épaules et au haut de la cage thoracique qui ont tendance à monter et à se crispier dans la volonté de prendre l'air à l'inspiration.

-Vocalises de demi-ton en demi-ton : ne pas chanter, faire un acte. Penser qu'on touche l'autre avec ce son là. Élans des bras vers le haut avec voix. Le but est que la voix émerge spontanément. J'ai

donné les notes sur un clavier selon leur tessiture de voix, la justesse était tout à fait bonne dans l'ensemble. C'est le soupir de soulagement et le souffle qui permet à la voix de s'étirer tranquillement sans forcer, sans chercher à produire quelque chose. L'idée est de rester dans ses sensations pour accompagner la voix avec l'air qui s'infiltre puis qui s'échappe des poumons. On ne prend pas l'air pour sortir le son au dehors. Il s'agit de ressentir les mouvements sans chercher à faire, à produire. A l'inspire, l'air s'engouffre, on lui laisse la place dans le corps pour s'engouffrer. A l'expire, l'air s'échappe et la voix accompagne ce mouvement (image d'un fleuve qui arrive à un estuaire).

-Se lever d'une chaise en maintenant la vocalise, en gardant la même note. A mesure qu'on se lève, on garde l'intention dans les fesses et le bas du dos. Observer l'arrière du corps et non le devant. Même jeu en s'asseyant. Il est plus facile de se lever en gardant la même note qu'en s'asseyant. L'idée est de soutenir en s'asseyant : garder l'axe du corps centré.

-Un rythme est proposé depuis les jambes et les pieds : un balancement simple avec appui sur un pied et sur l'autre, avec l'alternance de l'appui au sol. L'idée est de partir du bas du corps et de détendre le bassin depuis la plante des pieds, des jambes et du bassin qui peut se relâcher (au niveau de sa flexibilité et de son mouvement). L'idée est de se caler tous ensemble sur un rythme commun, de façon synchronisée. Observation de la respiration lors de la détente procurée. Coordonner la respiration avec les sensations du corps.

-Improviser des mouvements en relation avec le souffle. Danser, sans réfléchir à la finalité. Pas de finalité du mouvement.

-Interprétation à l'unisson d'un chant traditionnel des Cévennes « Dans Nîmes il y a une barbière » / collecté sur le Mont Lozère. Un air simple qui se répète. L'écoute a suffi pour qu'ils intègrent rapidement la mélodie.

-Sur des papiers, chacun a écrit des syllabes. Les papiers sont pliés et sont tous réunis. Tous ont pioché et tiré au sort un à un les papiers. J'ai assemblé les bribes de syllabes pour en faire un langage inventé. Ce sont des fragments de mots imaginaires qui ont constitué une continuité sonore ressemblant à des phrases. J'ai donné des exemples de mise en son, de mise en musique de ces phrases sonores, sur un rythme qu'ils ont tenu.

Bilan atelier 24 avril - Gem de Marseille

12 participant.e.s

Étapes d'atelier :

Plusieurs exercices pour l'ancrage au sol et la relaxation. Le haut du corps, la nuque, les muscles inspireurs et expirateurs, l'appareil pneumatique de la respiration et de la phonation, de la vocalité : détente de toutes ces zones par l'ancrage. Apaisement. Être dans le corps et en relation avec le sol, sans chercher à « faire » le son vocal.

-Debout, rebonds avec les genoux fléchis, rythme des rebonds plutôt lent. Cet acte affecte, change la respiration. On respire sans y penser. Ajouter le son « Mmm », bouche fermée, le ton est différent pour chacun.

- Toujours avec ces rebonds sans lever les pieds du sol, puis sans les rebonds : « Mmm » en montant et descendant dans les graves et aigus. Ce sont les muscles expirateurs qui sont en jeu, la pression des poumons élastiques. On ne se fatigue pas en émettant le son vocal : un minimum d'effort, le mouvement de la voix est sinusoïdal, c'est un mouvement en rebonds. Laisser faire la pression pulmonaire, ne pas agir sur le son, ne pas produire le son.

-Deux par deux, se masser/tapoter le haut du dos avec les poignets très souples. La personne qui est massée exhale vocalement. Le souffle est relâché.

-Puis tapoter avec énergie entre la colonne vertébrale et les omoplates. On exhale avec les yeux ouverts, présents à ce qui se passe dehors.

-Sautiller sur ses pieds, voix exhalée et yeux alertes, présents à ce qui se passe.

-Chacun pour soi, avec les mains, pressions circulaires sous les clavicules. Soupirer, bâiller. Tapoter le sternum avec le bout des doigts et de part et d'autre. Rester actif, la voix exhale.

-Sautiller sur place avec la voix : c'est le début et la fin de l'émission vocale qu'on observe. Accompagner le geste vocal (avec l'ancrage, la souplesse, la détente). Aller vers la terre à l'inspire, avant d'émettre le son, et revenir à la terre à la fin. S'aider d'un balancement des bras, c'est un grand mouvement où tout le corps est impliqué. On inspire avec les bras vers la terre, on expire en remontant les bras vers le haut. La voix continue même quand le mouvement du corps n'est plus. C'est un élan avec un ancrage.

-La voix avec les bras tendus devant soi, les baisser et les monter activement. Même chose, les bras le long du corps, de part et d'autre du bassin. La voix est en mouvement selon la posture et les mouvements du corps. Même chose, les bras pliés et mains fermées (mouvement de la course). La voix est projetée sans effort, en lien avec le sol, le larynx ne se serre pas. La relation avec la gravité fait que les muscles laryngés ne sont pas crispés, ni la nuque. Les cordes vocales travaillent sans crispation de la nuque et du larynx.

-Garder l'idée d'émettre la voix en étant fatigué, sans effort, relié au sol, la mâchoire détendue.

-Assis, bien en appui au sol, se lever du siège, un pied devant l'autre, pour l'ancrage et la gravité. La voix en continu, se levant et se rasseyant. Le poids est transféré d'un pied à l'autre. Les mains sont sur les cuisses, les bras comme des arcs boutants. Observer la nuque. C'est le bassin et les jambes qui travaillent, en lien avec la terre. La nuque ne travaille pas. Pour décentraliser la tension du larynx. Organiser la locomotion du corps, qui permet de se libérer au niveau du larynx.

-Ensuite, un chant traditionnel à danser, une Scottish d'Auvergne. Le chant est venu facilement. J'ai montré les pas de la danse avec A. mais personne n'a voulu danser aujourd'hui à part A.. Avec ces

chants traditionnels à danser, la joie collective, la convivialité s'installent très vite. On est en lien avec le dehors et c'est léger.

-Puis, j'ai montré ce qu'on pouvait faire avec un instrument indien qui est un guide-chant, une shruti box qui donne des notes tenues sur lesquelles on peut se promener dans des mélodies libres. Des improvisations qu'on peut faire avec un support extérieur donné, à partir d'une note ou d'un accord. Voyager dans les tons, partir et revenir depuis cette base donnée.

-Pour finir, sur des rythmes donnés avec les mains ou avec les pieds, j'ai proposé d'improviser. Questions-réponses : je chante, ils répondent. Ensuite, chacun.e son tour a improvisé sur le rythme donné collectivement. Le rythme étant initié par une personne du groupe à chaque fois.

Bilan atelier 25 avril - Gem d'Aix

2 participant.e.s

Étapes d'atelier :

- A. est malentendant mais il parle bien et on communique par des gestes et des mimes, et j'écris parfois pour lui poser des questions. Pour comprendre par exemple s'il sent des vibrations avec la voix, quel volume sonore il perçoit. Il suffit que je montre l'exercice pour qu'il perçoive ce qu'il faut faire.

-Je me suis adaptée aux deux personnes. On a surtout fait de la relaxation, ancrage, massages, relâchement des bras et des épaules pour sentir la relation à la gravité. Il était compliqué de ne pas « tenir » le bras, les épaules, le dos. L'avantage d'être en très petit effectif est que j'ai pu rester un moment sur des exercices adaptés à eux. Même exercices qu'au Gem de Marseille dans l'ensemble (ancrage au sol, détente, souffle, tapotement, massage, relâchement des tensions). Ils se sentaient bien après, ils l'ont exprimé. J'ose de plus en plus proposer aux personnes de passer par le contact (ma formation à l'haptonomie est un bon guide pour inviter les personnes à entrer en relation par le contact). Le massage, les notions de l'anatomie du corps sont nommées (omoplates, colonne vertébrale, sternum, ventre,...) permettent de centrer les exercices vocaux sur de la relaxation.

-Percussions corporelles (sternum, cuisses, pieds au sol). Alternance, variations pour être le plus possible présent à l'acte, à ce qu'on fait avec le corps, sans contrôler avec le mental. Frédéric est très réceptif et à l'aise avec le rythme et les percussions corporelles.

-A la fin, avec F., l'un.e donne un bourdon, l'autre improvise en alternance.

Bilan atelier 13 mai - Gem de Marseille

5 participant.e.s

Étapes d'atelier :

Un petit groupe cette fois-ci, j'ai adapté les exercices en fonction de l'état des personnes en présence. Il y avait moins d'interaction que d'habitude dans ce petit groupe mais nous étions à

l'écoute et j'ai proposé dans l'ensemble les mêmes exercices que lors du dernier atelier. C'était la dernière captation sonore de cet atelier de création car le montage sonore de la création aura lieu courant juin.

-Légère secousse du corps de bas en haut avec les genoux fléchis, ce qui affecte la respiration : on ajoute le son MM. Lien avec le sol pour le relâchement du larynx. Relâchement au niveau des articulations temporo-mandibulaires, les muscles des masséters et des zygomatiques (mâchoire, joues et pommettes) : relâchement du menton et des lèvres tout en soulevant le voile du palais (partie molle du palais). Sentir l'air caresser le palais à l'inspire et à l'expire. J'ai utilisé l'image d'une vague qui s'érige, progressivement et lentement (l'inspire) et qui descend et repart lentement (l'expire). L'idée d'un mouvement ample, d'une amplification du geste de la respiration (à laquelle on ne pense pas au quotidien et que l'on explore ici comme un acte, que l'on étire pour le plaisir de savourer ce mouvement intérieur, en lien avec l'extérieur. La voix accompagne le mouvement de l'air : elle résonne dans les cavités vides (résonateurs), partout où l'air se propage. L'approche de la respiration est très sensible, il vaut mieux y aller avec douceur. Le chant est un élargissement de gestes du quotidien et une amplification de la voix parlée.

-C'est la pression des poumons qui permet naturellement d'accompagner le geste expiratoire. Emission de l'amarce du son pour sentir ce qui se passe dans la bouche, lieu frontière du son vocal, entre le dedans et le dehors du corps. Celle-ci est une embouchure, la voix se propage au dehors. Si l'amarce (le tout début) du son vocal est finement observée, on peut détendre les joues, les lèvres, la gorge, le larynx.

-Massage du haut du dos deux par deux, avec les poignets souples puis avec la paume à plat entre la colonne vertébrale et les omoplates. J'ai invité les personnes massées à laisser leur souffle et leur voix exhaler. Puis auto-massage, assis.e : le visage, les pommettes particulièrement, le crâne, l'occiput.

-Vocalises debout avec l'intention de toucher l'autre avec sa voix, pour diriger la voix au dehors, donner une intention à l'émission vocale et adresser sa voix vers l'autre, à l'autre. Les yeux, le regard sont engagés. La voix adressée simultanément avec regard a touché certaines personnes.

- Interprétation d'une chanson française d'Anne Sylvestre : « J'aime les gens qui doutent ». La chanson a beaucoup plu au groupe. Les paroles sont fortes et humanistes (une chanson qui considère les personnes en souffrance, un chant émouvant et engagé sur la tendresse et l'inclusion).

Bilan atelier 6 juin - Gem d'Aix
2 participant.e.s

Étapes d'atelier :

-Echauffements : ancrage au sol et détente des bras en les balançant de part et d'autre du corps, relâchement du souffle, détente vers le bas. Le regard suit au loin les mouvements pour amplifier les mouvements, étirement des bras en pliant le coude. Secousses légères du corps avec liberté de la

voix, soupir de soulagement. Les bras pliés, les mettre en action comme si on courait, avec la voix qui est lâchée et qui évolue selon les mouvements.

-Plier les genoux légèrement, se balancer sur un pied et sur l'autre, avec la voix qui marque l'appui vers le sol. On chante en même temps qu'on est en mouvement et en appui. Puis changement de rythme plus rapide, comme une marche sur place. Improvisation d'une modulation vocale (mélodie) impulsée par la marche, le tempo, le mouvement général. Je propose une mélodie, ils répondent.

- Auto massage des bras, épaules, au du dos, trapèzes, visage, cou, cervicales : observation des éventuelles tensions. Les muscles du larynx sont reliés avec de nombreux muscles de ces zones. Relâchement de la mâchoire et de la langue, avec émission vocale. On peut aller plus facilement dans les sons graves quand la mâchoire est détendue. Bâillements spontanés provoqués par la détente de la mâchoire.

-Sur un rythme avec les pieds, question-réponse chantée, jeux avec le contre temps, la percussion corporelle, le mouvement, jeu avec la voix dans l'espace. Percussion une main sur le sternum avec un rythme varié, décomposé : la voix suit le rythme de la percussion. Proposition à F. de donner un rythme, sans accélérer. Proposition à A. de donner un rythme à son tour. Tentative de synchronicité collective. Le cycle intérieur du rythme de l'autre n'était accessible ni pour l'un ni pour l'autre. Mais on a quand même essayé d'observer le cycle de l'autre pour se caler sur celui-ci.

-Massage tonique du dos avec les poignets souples. La voix exhale. Avec la paume, pressions entre la colonne et les omoplates. Quand on est relâché, la voix peut s'exprimer grâce au souffle plus vaste et profond. Le massage permet d'y accéder.

-Tapoter sur la cage thoracique/sternum ; on improvise avec F. qui suit ma voix. Et puis on continue d'improviser sans tapoter le sternum. Observation de la cage thoracique qui s'élargit et de désemplit. C'est F. qui improvise et je le suis. Puis deux chants improvisés distincts qui s'entremêlent. F. commence et je propose un chant parallèle. F. donne un bourdon et j'improvise. On inverse les rôles.

-Jeu avec l'air et l'espace pour improviser un « air » vocal. J'aide A. (malentendant) avec la visibilité des modulations de la voix, des changements de note. Le geste de la main donne la hauteur de la note. Repères dans l'espace pour sentir la hauteur des notes. Début d'une mélodie. Depuis les mains, la mélodie, l'engagement du corps est autre. F. aime beaucoup cette mélodie. On choisit un rythme pour poser la modulation. On choisit un rythme ternaire (6/8). Il manque plus que des syllabes, l'énergie dans laquelle on se trouve pour l'interpréter F. est enthousiaste.

-Je propose une suite à cette mélodie trouvée. Depuis un bourdon. Pour varier, se promener, s'amuser, inventer. Revenir toujours à cette note (musique modale) pour moduler. La prochaine fois on écrira des paroles sur cette mélodie ou bien sur une autre selon les improvisations. J'ai demandé les langues qu'ils parlent. A. parle un peu l'algérien. F. chante en boucle la mélodie, j'improvise avec lui, et je reviens de temps en temps sur la mélodie à l'unisson avec lui.