

Ateliers de création vocale au Centre hospitalier de Valvert - Marseille

Oasis / Nausicaa / Groupe de soignant.e.s

De février à avril 2026

AAP CULTURE ET SANTE 2025

Soutien financier du dispositif « Culture et Santé, Handicap et Dépendances » de l'ARS/DRAC PACA/REGION SUD

Déroulement des ateliers :

Un atelier pour jouer avec les sons vocaux et la relation aux mots : du corps à la voix, de la voix à la parole et de la parole au chant. En échappant à la signification des mots, en dépouillant la langue de sa symbolique et en créant une langue devenue signes sonores, plasticité vocale, matière musicale. En s'affranchissant des habitudes du langage parlé, de la langue institutionnelle, en explorant les intentions de la parole et du chant avec des formes orales inventées.

Comment la voix naît du mouvement du corps et comment le corps donne le souffle, l'impulsion, l'ancrage, le geste, la cadence, le dynamisme, le sentiment, la texture ou le rythme de la voix. L'improvisation de sons vocaux hors langage existant permettra d'inventer des langues.

Composition de musiques depuis des textes écrits durant le stage ou depuis les dessins, selon les publics. Le tissage (étymologie du mot « texte ») des mots sera la partition de chacun (ou la trace, le tissage des dessins). La voix étant au carrefour du corps et de la parole, une initiation à l'improvisation vocale sera proposée pour jouer avec les sons des mots et des phonèmes. A partir des textes ou des dessins, la composition sera guidée par des jeux sur le rythme et la modulation vocale. Pour des créations musicales individuelles et collectives.

Contenu des ateliers :

L'expression vocale en relation avec l'espace et le mouvement du corps ; la création d'une langue et sa musicalité, la prosodie et sa relation au rythme ; des jeux vocaux avec le dessin de la trace, de la ligne, de la chaîne de signes graphiques dans leur relation avec la rupture et le silence ; la création de mélodies, de chants ou d'un parlé-chanté depuis des textes écrits durant le stage.

L'assouplissement et l'étirement du corps ; les sensations, les perceptions physiques et les correspondances possibles avec la voix ; la relation avec l'espace environnant ; la voix et l'imaginaire ; la création de sons vocaux et leur musicalité ; le rythme et les silences des séquences vocales ; les moyens possibles d'improviser, de réaliser instantanément, intuitivement et simultanément au mouvement du corps.

Atelier d'écriture de textes en langue française ou autres, langue inventée, tissage de langues ; rythme de la parole ; percussions corporelles ; textures sonores de la voix, plasticité vocale ; relation entre le souffle, le mouvement du corps et la voix ; création individuelle de mélodies depuis les accents, les inflexions, les variations de la voix ; création sonore ou création de chants depuis des textes ; exploration musicale collective.

-Bénéficiaires Oasis : 9 personnes

-Bénéficiaires Nausicaa : 13 personnes

-Bénéficiaires Groupe de soignant.e.s : 16 personnes

OASIS

Synthèse écrite à la suite des échanges avec les professionnels, par Géraldine Leroy, Cadre de santé de l'HDJ OASIS - Création vocale auprès d'adolescents TSA / OASIS

Cette intervention s'est déroulée sous la forme d'une résidence de création vocale, articulée autour de deux séquences de trois semaines chacune. Cette organisation a permis une immersion progressive des adolescents dans un espace dédié à la pratique artistique, favorisant une approche de l'instrument vocal distincte de la communication quotidienne. L'objectif principal était d'offrir un cadre propice à la découverte et à l'expérimentation du chant comme outil d'expression et de travail sur soi.

Bilan de la participation et des réactions :

L'ensemble du groupe d'adolescents a pu bénéficier de ce dispositif, y compris ceux qui, en préambule, faisaient preuve de moins grande disponibilité ou pour lesquels les soignants étaient plus réticents. Cette dynamique a permis de les intégrer progressivement.

Le bilan qualitatif est très positif : les réactions des participants ont été marquées par de la curiosité, de l'ouverture et un plaisir partagé. La découverte de la voix et du corps comme instrument, hors du cadre de la parole fonctionnelle, a été particulièrement bien accueillie et a généré une atmosphère de bienveillance au sein du groupe.

L'approche artistique a également eu un effet bénéfique sur le groupe soignant. Bien que le manque de disponibilité de certains professionnels ait pu représenter un défi logistique, l'expérience s'est révélée globalement agréable et constructive. La collaboration entre Julie Azoulay, artiste intervenant et l'équipe a permis d'observer une dynamique positive, renforçant la cohésion et offrant une perspective nouvelle sur l'accompagnement des adolescents.

Pour optimiser les futures résidences et optimiser l'impact de cette expérience, il serait judicieux de structurer davantage les temps d'intervention, en définissant des séquences plus claires et une progression pédagogique plus marquée pour guider les adolescents dans leur exploration.

Il serait souhaitable de plus anticiper les disponibilités, de mieux coordonner les plannings de l'équipe soignante pour garantir une présence constante et renforcer le suivi pédagogique.

Et enfin, réinvestir les acquis de cette immersion dans des ateliers réguliers ou des projets ultérieurs pour pérenniser l'effet de la découverte vocale.

Cette résidence a constitué une opportunité riche d'enseignements et de sensations, validant l'intérêt d'une telle démarche artistique en milieu de soin, tout en soulignant la nécessité d'un cadre temporel et pédagogique rigoureux.

Déroulement des ateliers :

-F. et deux soignantes

C'est le contact des mains, les mains dans les mains, les mains sous les mains, les mains sur les mains qui sont au sol, les mains au djembé, qui étaient à l'oeuvre. F. était très agité, pas bien ce jour-là. Il se frappait beaucoup le visage, sur le corps. J'ai chanté pour lui, mains dans les mains. Les soignantes l'invitaient à les regarder, à faire comme elles. J'ai découvert que c'est le mimétisme, le jeu de miroir qui est d'usage. J'ai pu voir les moments où il n'était pas content, du moins c'est ce que je percevais de lui. Cela revenait très souvent. J'ai senti que les moments où on lui demande quelque chose, les moments où on le renvoie à lui-même sont des moments de rupture. Je ne sais pas de quoi. J'ai chanté, il n'a pas chanté avec moi.

C'est le contact tactile qui sera pratiqué avec lui. Le contact, et le jeu avec les tissus/voiles que je privilégierai. (Géraldine Leroy, cadre de Santé de HDJ l'Oasis, m'a donné un budget pour acheter des voiles et les donner à Oasis). F. était très sensible, captivé par l'observation de la peau, la surface, la texture d'un voile qui servait de rideau devant une fenêtre. Aussi, très observateur de la peau du djembé. Ses mains étaient extrêmement sensibles. Comme s'il respirait par ses mains. Il sentait le revers de la peau, la peau interne du djembé, les deux côtés, les deux faces de la peau de la percussion.

Il y a eut un moment de silence absolu, seul moment calme de cette rencontre, quand je me suis allongée au sol. Tout le monde s'est allongé. Je jouait avec le sol, avec des mouvements divers. Et puis spontanément je me suis allongée et je n'ai rien dit. Je regardai le plafond. J'ai aussi fermé les yeux longuement. Les soignantes et F. ont fait de même. Les soignantes m'ont dit que c'était rare qu'il s'apaise ainsi. Je privilégierai le fait de ne pas regarder F., de communiquer avec lui le dos tourné ou de biais, de sentir par la peau les objets de la pièce, de ne rien faire, ni faire faire, mais plutôt observer sensoriellement l'espace et les objets environnants. Observer et respirer par la peau.

-M., E., T. et deux soignantes

La salle de psychomotricité contient des tapis, des coussins, toutes sortes d'objets de médiation corporelle, on peut se mettre en chaussette ou pieds nus. Nous avons beaucoup chanté, plutôt parlé/chanté, à la frontière entre les deux. Sauté, senti sous les pieds, sous les mains, exploré, goûté les objets, les surfaces, les textures, les reliefs, sa propre surface, ses mains, sa peau, le rythme, le geste. J'ai beaucoup écouté, en évitant de regarder les personnes. Je ne regardais pas les personnes, évitais leur regard. Pour sentir de façon animale de ce qui se déroulait dans le groupe. Quelle atmosphère, quel rythme, quelle énergie, quelles envies aussi. M. était très content.

Les soignants ont maintenu E., à un moment, qui vivait en plein rêve, un rêve de foot. Elles ont cherché à ce qu'il rompt ce rêve. J'ai proposé à la fin d'essayer d'intégrer le rêve d'E. dans le mouvement général du groupe pour qu'il ne soit pas interrompu brutalement dans son rêve mais invité à explorer le mouvement du groupe, comme un banc de poissons dans l'eau ou un nuage collectif d'oiseaux en mouvement dans l'air. La pratique du groupe m'a en effet fait penser à la danse, au ballet d'un collectif animal aérien ou aquatique, où, à tour de rôle un individu du groupe est suivi par le collectif en miroir. Les bancs de poissons et les nuées d'étourneaux se déplacent de manière organisée grâce à des interactions sociales complexes et des dynamiques collectives... C'est comme si la trajectoire d'E. s'était extirpée du banc, s'était mise en marge. Mais elle pouvait être incluse par le groupe. On aurait pu aller le chercher par le corps. Sans la parole, ni les mains, ni le regard. Ainsi, son rêve n'aurait peut être pas été brisé, il aurait peut être été porté par les autres, pouvant ainsi sortir de l'isolement. Il s'agirait de rêver avec lui, de rêver à côté de lui. Sur le plan de

l'écoute, cela consisterait à émettre des sons vocaux qui peuvent co-exister à ses côtés, inclure sa musique. Même si cela est dissonant. Même si un individu est à côté du groupe. Il s'agirait d'aller le chercher par la musique. Par le son, on se rassemble, on est un ensemble. Le chant autour de lui ou à ses côtés. Le son peut l'inviter à venir avec nous. Sans le forcer. Les vibrations sonores faisant le travail de lien.

Rêver à côté de l'autre, par exemple quand on est allongé.e. Un corps allongé au sol. Nous nous sommes allongé.e.s. La parole se tait. Le corps est pleinement au contact du sol. Un grand apaisement demeure. Sans bruit, sans mot, la solitude peut être éprouvée, dans sa bulle, des bulles intimes, des poches d'intimité les unes à côté des autres, des poches qui ne sont pas percées, des sujets contenus par le groupe, le temps d'un rêve. J'aime bien avoir en tête la forme de l'étoile de mer. Savourant l'ancrage avec le sol qui nous porte. Goûtant sans crainte le sentiment de gravitation.

La langue imaginaire était mon langage de prédilection, le parlé-chanté, la danse, le sport aussi. On jette les bras vers l'extérieur avec des sons. Pour être pleinement dans le corps, dans les sensations. On a fait beaucoup d'exploration tonique dans l'espace, des mouvements revigorants en même temps que le parlé-chanté, une danse improvisée avec le chant improvisé. C'était très joyeux.

-E., M. et trois soignantes

Echauffements pour réveiller le corps, jeux de sensations des pieds et des mains avec le sol et la matière du grand coussin. Cela a beaucoup plu à E. Le coussin prenait des formes diverses, comme des vagues au grès de nos contacts, en palpant, malaxant avec les pieds et les mains. Exploration très large, tout le long de l'atelier, des matières, du sol, des surfaces, des textures.

-F., M. et trois soignantes

Je n'avais pas l'intention de leur « faire faire », je souhaitais éviter de leur « faire faire ». J'avais le souhait d'être avec eux. De rêver avec eux. Je souhaitais que eux m'amènent dans leur rêve, qu'ils déploient leur rêve. Ma porte d'entrée est l'exploration de la sensation à travers le tâtonnement et l'improvisation. E. dit à voix haute des choses qui sont tabous. Il parlait de la mort sans doute. J'avais parlé des pieds sur terre. Lui, disait « six pieds sous terre ».

Caresse, friction, massage au niveau des bras pour réveiller la peau, tout ce qui est tactile. La marche, le contact du pied au sol, masser, frictionner le pied, réveiller les sensations du pied. On a tourné autour du grand coussin. On a marché en reculant, de dos aux voisin.e.s. F. a pris ma main en marchant. Ensuite, en cercle, on a joué à se transmettre la voix, d'une personne à l'autre. Cet exercice a été très bien reçu, un vrai plaisir à jouer. F. n'a pas participé.

Nous nous sommes allongé.e.s sans parler, sans se regarder. Un grand apaisement. L'écoute était en éveil. Reposer le corps, dans une expérience tactile du corps avec le sol. F. chante souvent sa mélodie. On y répondait parfois en étant allongé.e.s.

On a improvisé sur le bourdon. M. était à l'aise avec l'improvisation musicale. On a chanté en marchant en cercle. Au grès de nos envies et inspirations. Sans bouger, assis.e.s, chanter les un.e.s après les autres, ou pendant les autres. C'était l'écoute qui était à l'oeuvre et non la production vocale. La liberté aussi d'émettre de la voix. Ce qui sous-entendait de se taire pour écouter et d'émettre la voix en écoutant ce qui se passait. Ne pas être dans le langage verbal et apaiser le mental du fait de ce silence verbal était favorable à l'écoute.

Après l'atelier, j'ai parlé à la psychomotricienne et la psychologue de la sensation de l'antenne de l'insecte. Qu'il s'agit d'un laboratoire de sensation et de création par l'improvisation, à l'aveugle presque, en déployant des sens qui peuvent être éteints par la pensée verbale. Un insecte qui détecte à l'entour ce qui se passe. Au moyen d'autres modes de communication de ce qui se passe dans le corps, en contact les un.e.s avec les autres. Sans se regarder. Sans parler. En jouant avec l'espace.

M. a été très réceptif à l'exercice du relais de la voix. Il s'agissait de se transmettre le bout, le morceau, le reste, la chose, l'objet invisible et imaginaire par l'improvisation vocale. Les formes infinies de cette chose indéfinie. M. a une relation certaine au rythme, au rebond, à l'impulsion balistique. Il a un style vocal déjà présent. Il faudra que je l'invite à créer davantage en terme de mélodie et de rythme.

J'ai aussi proposé qu'on se chante de petites mélodies, individuellement. Qu'on chante pour les autres. Qu'on se les transmette. Comme si on chantait une chanson douce pour quelqu'un d'autre.

-F. et une soignante

Lors de ce jour avec F., on s'est lancé une balle avec un son vocal. Pour envoyer la voix. La soignante, m'a conseillé de nommer le nom de la personne à qui on envoie la balle avec la voix. F. jouait beaucoup avec la hauteur, voulait notamment être au dessus de la soignante, la voir d'en haut, le regard au dessus, se suspendait en haut des barres. Montait sur des objets de psychomotricité. Puis, j'ai proposé qu'il mette une main sur son thorax, et une main à l'arrière au niveau de son dos pour sentir les vibrations de sa voix. Cela l'a perturbé : j'ai chanté, F. m'a accompagnée spontanément sans que je le lui demande, en marchant avec sa main sur mon dos, et l'autre au niveau de mon thorax. Il a brusquement arrêté. Il s'est soudainement réfugié vers le miroir, sous le rideau, caché.

A la suite de cet atelier, j'ai proposé aux soignantes d'Oasis d'intervenir un minimum au sein de l'atelier pour que le verbal n'interagisse pas avec les expérimentations corporelles. La parole éloigne de l'attention à l'égard de ce qui se passe dans les corps et les voix des personnes. La fluidité est liée à l'association et la coordination corporelle et sensorielle. C'est un enchaînement de gestes et de mouvements, comme une danse. Si on parle, on s'en extrait. Bien sûr il nous arrive de parler. Mais nous tenterons de doser l'usage de la parole. Parfois il y a une nécessité de symboliser, et parfois il est pertinent de se taire. La psychologue et la psychomotricienne m'ont dit que, effectivement, le langage verbal peut être vécu comme une effraction, une intrusion pour les adolescent.e.s qui viennent à Oasis.

-M. et deux soignantes

Sensations sous les pieds. Relaxation avec des pressions, auto-massages, frictions au niveau des mains et des pieds. Jeu avec l'air et le soupir, jeu avec la voix sur ce soupir. Jeux avec la bouche et la main, avec l'air et la voix qui sort, mais M. ne semble pas avoir souhaité jouer avec la bouche pour émettre des sons. Les doigts sur les lèvres ont semblé le perturber.

Percussion sur le sol en même temps que le chant. Jeu avec les sons du grand coussin de la salle de psychomotricité. Frottement du coussin et jeu avec la voix : variété de sons. Jeux sonores en fonction ce qui est touché. Il y a eu des sourires.

-A., T. et M. avec trois soignantes

Percussions corporelles avec des gestes vocaux. Une série d'exercices pour favoriser le relâchement vers le sol, soupirer, jouer avec la voix dans l'air. A. a beaucoup sauté et rit. Des jeux de courbes dans l'espace, des jeux de jets vocaux dans l'espace. J'ai assimilé les hauteurs de notes de ma voix avec les hauteurs de notes dans l'espace. Sur un rythme tenu collectivement, une personne chante, une autre répond. On se fait passer cette chose imaginaire en cercle, de façon sonore, de mains en mains avec l'improvisation vocale. Ce relais de l'objet imaginaire a donné des formes très variées, des formes imaginaires variées, des formes vocales variées mais aussi du silence. On se passait en silence cet objet invisible. Un apaisement s'est installé à ce moment. Un temps allongé.e.s au sol, sans rien dire. Des sauts, des rebonds, avec un relâchement simultané de la voix. Des percussions et vibrations au niveau du thorax.

A la fin, sur un rythme, j'ai proposé de chanter seul, de donner un chant aux autres. M. a chanté, A. aussi. M. joue aisément avec les syllabes imaginaires, il a plaisir à improviser, à entrer dans le chant librement, il est dans la répétition de sons, dans le processus de création, depuis des reprises et des combinaisons variées de ces reprises.

-W. et deux soignant.e.s

Les soignant.e.s ont apporté un cadre d'accompagnement qui favorise la relaxation et l'observation sensorielle. Le chuchotement était privilégié par eux, les sourires, l'écoute. Une très grande attention de leur part à l'égard de W., une attention aussi à l'égard de toute menace d'intrusion. Un encadrement contenant, doux et subtil.

J'ai proposé pour ma part des sauts, des percussions corporelles, des rotations sur soi-même, jeux avec l'espace. W. était content.

W. aime jouer avec le piano. Il joue avec ses doigts, sur l'instrument. La pulpe des doigts. Danse des doigts sur les mêmes touches. Le contact, la sensation tactile. J'ai essayé de chanter avec lui, de jouer vocalement avec lui qui était au piano. De même un geste/un son, n'a pas été reçu de sa part. Je vais favoriser ce qui est tactile avec W. Les exercices proposés avec la voix ne semblent pas lui avoir convenu.

- F. et une soignante

J'ai acheté des voiles/tissus. J'ai commencé par mettre les voiles au sol, superposés. Nous avons tourné autour des voiles, en cercle. F. tenait spontanément les mains pour avancer ensemble, en cercle. Puis un voile transparent devant ses yeux, sur sa tête, F. s'est enveloppé de tous les voiles, avec l'aide de la soignante. Resté un moment ainsi sans rien faire, juste enveloppé. J'ai chanté, il n'y a pas eu d'écho. J'ai suggéré que chacun.e était dans sa grotte. J'ai imaginé explorer l'acoustique d'une grotte. J'ai joué vocalement avec l'espace. Joué avec le son de l'air avec la voix dans l'espace. Il a écouté attentivement ce jeu. Des jeux aussi avec le mouvement des voiles dans l'espace, le jeu entre le voile et l'air. Nous nous sommes envoyés les voilages légers. Ils ont pris des formes différentes dans l'air. On a soufflé sur les voilages, chanté dans les voiles, mis la tête dessous.

Il s'est allongé sur les tissus, comme si c'était un lit, un lieu de repos, a baillé. Je lui tendu le tissu le plus long, la soignante a pris l'autre extrémité. F. a fait tourner puissamment le tissu comme une corde à sauter. Il était très content. Quand F. ne veut pas de quelque chose, il refuse instantanément,

il affirme son non, c'est très clair. C'est arriver plusieurs fois. Comme par exemple où je lui ai proposé de toucher un des tissus très doux. Il avait besoin de jouer avec son corps en action, en acte, en mouvement.

Les voiles sont une source d'inspiration de jeux multiformes qui ouvrent sur différentes approches du lien. A un moment, F. était assis, je me suis mise par terre en face de lui, je lui ai donné un petit voile transparent. Nous avons joué longtemps à faire mouvoir le voile et à donner de la voix. J'ai eu l'impression d'être reliée à lui par la voix et le voile. Les mouvements du voile étaient saccadés, chaotiques ou harmonieux. En tenant ainsi le voile de chaque côté, j'ai trouvé que le regard n'était pas fuyant de sa part. Il m'a semblé que la voix et le regard n'étaient pas vécus comme une intrusion à ce moment là.

J'ai été au piano et j'ai improvisé un chant. F. était sur un tabouret roulant. Pendant que je chantais, il roulait dans toute la pièce, il s'amusait. Quand F. a touché le piano, c'était le toucher sur les touches qui était à l'oeuvre. Nous avons aussi joué avec des tuyaux percussifs en plastique qui émettent des harmoniques différentes.

-E., M., T., A. et trois soignantes

Echauffements ensemble en sautant sur ses pieds en relâchant le souffle. Etirements au sol, se mettre en boule, se recroqueviller, s'étirer vers l'extérieur. Détente allongé au sol. J'ai mis un tissu sur T., allongé. Nous nous sommes envoyé les voiles en binômes, en jouant avec la voix pendant l'envoi des voiles. Nous avons, en binôme également, improvisé avec la voix parlée-chantée en faisant bouger le voiles spontanément. M. a une oreille très développée, il reproduit les phonèmes que j'ai improvisés. C'était musical et complice.

Un jeu, en revanche, était malvenu pour T.. J'ai proposé de mettre les mains sur un grand tissu placés au sol. Nous étions assis au sol en cercle. L'idée était de se passer une musique vocale de main en main, en faisant danser les mains au niveau du sol. J'étais à côté de T., j'ai dû faire un geste ou dit une parole qui l'a heurté, il m'a donné un coup. Il a souhaité sortir de la salle. La proximité physique, la parole « injonctive », le regard, tout cela peut être mal reçu. J'ai proposé de partir vers un tout autre échange. Nous avons ouvert la porte et j'ai proposé d'écouter les oiseaux, avec tous ces grands arbres environnants. Nous avons passé un bon moment ainsi.

Dans l'ensemble, E. a été très à l'écoute, plutôt content, communiquant. A. était à l'écoute. Seul Tony était physiquement isolé tout le long.

-M., E., T., L. et trois soignantes

Echauffements, massages des bras, des jambes, assis au sol, le souffle, le soupir de soulagement, étirements. Nous nous sommes « passés » la voix, en cercle, d'une personne à l'autre, sous la forme d'une balle imaginaire de main en main. On a joué avec les voiles en soufflant dessus : lien avec l'espace, l'air et l'autre.

Nous avons ensuite chanté un chant (que j'avais composé pour mes premiers ateliers de voix) en langue imaginaire (« mapeti namiyo »). C'est une berceuse qui a une partie rythmée, nous avons taper des mains pour marquer le tempo. M. était très fidèle à la mélodie et aux phonèmes. Les autres adolescents écoutaient.

Ensuite nous avons gardé un rythme pour improviser. J'ai tenu assez longtemps cette boucle rythmique, avec les mains, assis au sol, puis les mains sur les cuisses. Le rythme sur les cuisses et le contre temps en chantant : avec la voix non timbrée, avec le souffle. Plein de sons : chuchotés, dans la gorge rauque (T. se rapproche de cette voix), des sifflements etc. T. est rentré avec nous, ce qui est rare, a tenu le rythme les mains sur les cuisses, a chanté. Des voix en contre temps.

E. avait besoin d'être sécurisé, il n'a pas vraiment participé. Avec L., c'était une première rencontre. L. est resté toute la séance. Ce qui apparemment est rare. Il était très à l'écoute de la chanson, très calme et observateur. M. était content. A la fin, E. a exprimé avoir peur de tout. J'ai alors proposé de revenir aux pieds, à des sensations au niveau de l'ancrage, de la gravité au niveau du sol, massage au niveau du pied sur le sol, bien sentir les orteils, le talon, en relâchant le souffle.

-M., E. et deux soignantes

Nous avons chanté tout le long. D'abord, échauffé, étiré, les talons sur le sol. Puis j'ai chanté une chanson que j'avais composée. Une berceuse, un chant d'amour, avec des phonèmes qui ne sont pas délimités, mais libres. En tapant le tempo sur les genoux/cuisses. Ensuite, nous avons rechanté « Mapeti namiyo ». Ensuite, un chant traditionnel à danser (bourrée à deux temps) avec des paroles en français « Allons à la rivière, repartons au bois, échangeons des promesses, on se retrouvera ». Nous avons dansé les pas en même temps que le chant.

Assis en cercle, j'ai demandé à M. de nous donner un son filé. Nous avons gardé ce son pour tenir un bourdon. J'ai improvisé. E. a spontanément chanté avec nous, c'était un bon moment d'écoute collective.

-S., W., F. et trois soignant.e.s

F. était très agité. Il était dans le « non » quasi permanent. Je lui ai proposé différents médiums pour qu'il s'apaise. J'avais amené une shruti box (instrument à vent indien pour tenir un bourdon).

Nous nous sommes allongé.e.s au sol, en se cachant les yeux, pour se relaxer. J'ai improvisé avec la shruti box. F. a passé beaucoup de temps avec, à sentir l'air qui s'échappe des trous de l'instrument. Nous avons joué avec les voiles. Improvisé en tapant le rythme au sol ou dans ses mains. S. rigolait, très à l'écoute, à l'écart.

NAUSICAA

Synthèse écrite à la suite des échanges avec les professionnels, par Amandine Robles, Cadre de santé de HDJ NAUSICAA - Création vocale auprès d'adolescents / NAUSICAA

Nous avons bénéficié de séances groupales avec les adolescent.es de l'unité ainsi que d'un groupe dédié aux soignant.es des deux services, sur deux cycles de trois semaines.

Les séances ont permis aux adolescent.es de faire l'expérience d'une médiation voix, avec l'accompagnement de Julie Azoulay et les soignant.es de l'unité.

Cette proposition de médiation, qui a pu être à certains moments assez exposante pour les adolescent.es inhibé.es, a pu générer des sensations communes auprès des adolescent.es mais aussi du côté du soignant.

En effet, les différents ressentis vécus ont pu être repris en informel, mobilisant les adolescent.es dans une démarche de verbalisation.

Après discussion avec Julie Azoulay, celle-ci a pu s'adapter en proposant des médias plus concrets d'ordre plastiques, permettant aux adolescent.es de s'investir plus facilement et ainsi de partager des moments de plaisir dans la création.

Julie Azoulay faisant fonction de tiers au sein des séances, a permis d'installer une certaine horizontalité dans les liens patient.es/soignant.es durant les séances et sur les temps de reprise, permettant de renforcer les liens entre adolescent.es et soignant.es.

Cette médiation a tout de même permis à tout un chacun de s'essayer à une nouvelle médiation, qui a pu faire vivre de nouvelles expériences, porteuses dans la prise en soin globale de l'hôpital de jour.

La création vocale n'a pas été au coeur des ateliers à Nausicaa, étant donné la résistance à explorer l'outil vocal de la part des adolescent.e.s. Dès que la voix était proposée, il y avait une barrière, un refus de pratiquer. Parfois, tout de même, nous y sommes parvenus. Cette création vocale a ainsi été transformée en création de dessin et d'écriture, pour solliciter la question du langage, de la parole et de la matérialité sonore de la voix comme outil de langage, en passant par les perceptions, les sensations corporelles et les émotions. Tout ce qui engage la voix, à savoir l'invisible, le corps, la relation à l'espace, à l'air, tout cela n'a pas été vraiment exploré corporellement, au profit, finalement, d'une symbolisation des émotions, de représentations imaginaires diverses, d'un recul sur la signification des mots, d'une approche musicale de la parole.

J'ai choisi de ne pas connaître, en amont des ateliers, les situations psychiques des adolescent.e.s. Aussi, j'ai été guidée par l'angle de l'intime, de la non verbalisation, du besoin de la préservation du secret de chacun.e, de la solitude du vécu individuel, du choix du silence, de la non parole, du besoin de ne pas se dévoiler.

Je souhaitais toutefois associer la parole au chant pour créer une échappée. S'extraire un moment de la conceptualisation, de la connaissance, de la signification, pour ouvrir sur la créativité, la poésie. A travers le jeu avec la voix, réanimer une parole singulière, inventer un style, rêver d'un autre langage, d'une parole chantée.

Déroulement des ateliers :

-A., T., L., M. et quatre soignant.e.s

J'ai les ai invité à observer les sensations en lien avec l'espace et les objets extérieurs, pour arriver progressivement à la voix, le mouvement de l'air dans l'espace. J'ai proposé de dessiner. Les sons de la voix ont été très peu expérimentés. Les exercices comme des gestes spontanés du quotidien, comme le soupir de soulagement par exemple, n'ont pas été essayés durant l'atelier.

T. a été attiré vers un balai pour s'amuser avec celui-ci, explorer les surfaces au sol. Puis le balai est devenu un personnage. A. a exprimé son impression de jouer la scène d'une réunion sectaire, en cercle, à faire des sons étranges. Le balai a été mis au centre du cercle, c'est autour de cet objet-là que le jeu a pu exister un peu. J'ai été surprise de ce jeu-là. Je n'ai pas réussi à rebondir depuis cet impromptu.

Ce que je retiens de cette tentative de médiation corporelle, c'est qu'elle ne sera pas adaptée pour accéder au jeu avec la voix. Il sera plutôt exploré par la suite : la marionnette, le théâtre d'objets, le jeu de rôles, pourquoi pas le masque. A. a dit qu'elle faisait déjà des voix de personnages à travers la BD et la vidéo.

-S., N., E. et trois soignantes

Très bonne ambiance du début à la fin, joyeuse et fluide. Je n'ai pas proposé de médiation corporelle dans l'espace. Nous étions assis autour d'une table. L'exercice donné : des papiers donnés à chacun.e pour écrire des syllabes, à plier, à piocher au hasard, pour écrire des mots imaginaires, qui ont fait rire le groupe. E. s'est emparé de ce jeu avec humour. Le jeu consistait à improviser une lecture de ces phrases imaginaires, sur un rythme tenu par le groupe avec le battement des mains. N. et S. étaient très à l'écoute mais en retrait de cette pratique. Ensuite, j'ai proposé d'improviser un son vocal sur un geste lancé au hasard, pour improviser à tour de rôle, répéter en groupe le geste sonore donné. Faire le lien entre le geste et l'expression sonore.

-M. et J. et trois soignantes

Autour d'une table à Nausicaa, dans un lieu plus contenant que la salle de spectacle. Des syllabes puis des mots imaginaires à créer depuis les papiers piochés. On a passé un moment de tâtonnement créatif avec ces syllabes sur papier pour composer des bribes sonores, en intervertissant, en combinant, en inventant et créant des signifiants (empreintes sonores) qui ressemblent à des mots, selon les différentes combinaisons. Cela a été très bien reçu et exploré.

Puis la lecture à voix haute des textes imaginaires n'a pas vraiment été souhaitée. La voix était en jeu. J'ai proposé alors de lire les phrases imaginaires sur un rythme. Le groupe était agrippé au rythme, comme suspendu à celui-ci, la modulation vocale était absorbée par la scansion donnée par le cycle du rythme. Impossible de composer une mélodie. Ne pas pouvoir se détacher du rythme empêche la mise en mouvement, la liberté du jeu vocal, notamment avec les voyelles, le jeu avec ce qui est aérien, avec ce qui se dessine dans la géographie et l'espace plastique de la voix. Impossible de rebondir, de donner de la chair à la parole.

Puis, l'exercice proposé avec un son/un geste n'a pas été testé car cela n'a pas été une pratique attractive pour J. et M.. Alors j'ai proposé de prendre des feutres pour dessiner ce que chacune imagine des modulations de la voix en relation avec la parole imaginaire, afin de faire un lien visuel

entre la voix et ce que la voix dessine de façon invisible mais vibratoire au dehors du corps (et dans le corps).

J'ai alors demandé à la soignante russe qui était présente dans ce groupe de parler sa langue pour faire entendre les modulations, la matérialité sonore de sa voix, la musique de sa langue. Pour faire entendre l'aspect sensuel de cet art sonore qu'est chaque langue (avec une modulation, un rythme, une texture etc).

Finalement, la médiation par des objets instrumentaux semblait le moyen de les faire accéder aux signifiants. Il y a de petits instruments percussifs à Nausicaa. J'ai proposé d'improviser toutes ensemble avec ces petits instruments. C'était ludique. J'ai proposé ensuite d'écouter les unes et les autres, en fermant les yeux.

Peut-être faut-il jouer avec le vide les fois prochaines. Pour développer la place accordée aux signifiants. Jouer avec les ruptures, les pauses, les trous, avec l'air aussi, pour favoriser le processus de création.

-E., N. et trois soignant.e.s

J'ai proposé de dessiner sur un grande feuille, sur table. Tout le monde a dessiné. Dessin collectif : des paysages inventés depuis des mots prononcés de N. et E.. J'ai ensuite proposé d'inventer un personnage à partir d'un collage chacun.e depuis des images que j'ai amenées (l'idée était d'arriver à la voix en passant par des personnages et des lieux inventés). Mais cette invitation n'a pas eu de réponse.

On a pris les petits instruments pour imaginer une musique depuis les paysages réalisés au dessin. J'ai proposé d'adapter les sons aux paysages. E. a alors impulsé une musique vocale très affirmée qui a emporté le groupe. Il a chanté dans un tuyau. Des bruits dans les trous, le bruits incongrus des trous du corps. Le groupe a joué depuis ces sons improvisés. J'ai invité à tenir un rythme pour qu'on s'écoute collectivement. C'était joyeux.

J'ai ensuite improvisé depuis les nuages dessinés, me suis inspirée des formes étranges des dessins, me suis laissée surprendre, il y avait de la surprise dans cet atelier. Première étape de cet atelier qui va se poursuivre en créant les prochaines fois des personnages, leur donner une voix, une langue, les faire évoluer dans le paysage imaginaire.

-M'. et deux soignantes

Malgré la présence unique de M', nous avons pris le temps de réaliser un grand dessin collectivement. J'ai proposé d'imaginer un lieu. Nous sommes partis sur la mer et la montagne. M'. a mis du temps à entrer dans le jeu, puis une fois entré il était très inspiré. Il a animé le dessin avec de nombreux personnages, avec des bulles de paroles, de l'humour. Des animaux marins, imaginaires, polymorphes, personnages alpins, plus ou moins humains, des nuages anthropomorphes, la lave du volcan et les glaciers, une diversité de formes de vie. On a évoqué la possibilité de donner des voix aux personnages, de leur inventer une langue.

-J., S., C., M. et quatre soignantes

J'ai proposé d'écrire une syllabe par petit papier, avec cinq couleurs différentes. J. a demandé ce qu'était une syllabe : unité phonétique qui peut se réduire à une seule lettre. L'idée était d'approcher un signifiant, une empreinte sonore. Un bout de mot, tout en se tenant à la sonorité du mot uniquement, hors de la signification, pour se rapprocher de la partie vocale. La part corporelle de la parole : le phonème permet ainsi de faire vibrer la parole de façon physique, d'entrer en relation physiquement au monde. Mon idée était d'approcher les phonèmes comme des textures dont on peut composer des tissus sonores.

Je leur ai demandé ce que les cinq couleurs leur évoquaient : grave, médium ou aigu, leur intensité en terme de volume (tenu, chuchoté, marqué, fort etc). Pour chaque couleur, elles ont imaginé une tonalité et un caractère vocal. Je les ai invité à aller vers l'idée d'une tessiture de voix. Puis j'ai demandé de proposer pour chaque couleur une énergie, une émotion, un sentiment. Ainsi, ont été définies des vibrations, des résonances sonores, qui ont petit à petit chair au gré de l'exercice. S. et M. ont écrit au tableau les couleurs tel que le groupe les a définies :

Rouge : colère, aigu, fort
Bleu : stabilité, tenu, médium
Jaune : joie, aigu, fort
Orange : joie, grave, modéré
Vert : dégoût, doux, grave

Chacune a pioché un papier comportant une syllabe. Selon la couleur de la syllabe et selon ce qui était écrit au tableau, à tour de rôle en cercle et sans commentaire, nous avons improvisé un son vocal. Chaque couleur de syllabe a déterminé la « couleur » de voix. Plusieurs tours ont été faits. Chacune a osé donner de la voix. Mon idée était de « toucher » la voix. D'exprimer une émotion sous la forme d'une résonance. L'énergie ainsi exprimée pouvait ouvrir une porte sur l'énergie en tant que puissance d'action, pouvoir d'agir.

Pour continuer cette idée, je leur ai demandé de coller le papier comportant la syllabe, sur une nouvelle feuille et de dessiner cette résonance sonore, cette émergence vibratoire, cette onde vocale d'après cette bribe sonore et d'après les caractères évoqués en fonction des couleurs. Pour exprimer visuellement la voix invisible.

-M., L., T. et trois soignantes

T. est parti assez vite. J'ai proposé d'écrire un mot, celui qui passe par la tête, à l'esprit, spontanément. Puis de dessiner brièvement ce que le mot leur inspirait. Un dessin pour chacun.e depuis le mot qui a émergé. Dessiner un signe graphique qui exprime le caractère que le mot inspire. Un motif simple pour exprimer ce que le mot inspire à chacun.e. Ce motif ou dessin nous a servi durant tout le long du jeu. Puis, j'ai demandé de découper ce mot en syllabes, d'écrire chaque syllabe sur un petit papier à plier. Plusieurs papiers donc pour chaque mot qui comportaient plusieurs syllabes. En dessinant sur chaque papier le motif relatif au mot en question. Plier les papiers (j'ai rajouté des papiers vides), piocher puis combiner les syllabes pour composer des mots inventés. Il y a eu quatre mots imaginaires. Les papiers vides ont servi à créer des pauses, des trous, des vides dans les mots.

Pour la suite, ce sont surtout les soignantes qui ont participé. L'idée était d'arriver à un jeu de l'ordre de la poésie sonore. J'ai proposé d'inspirer et d'expirer avec des sons vocaux sur l'expirer, toutes en même temps. Puis, nous avons improvisé un son vocal d'après chaque dessin : quelqu'un

lance un son, tout le monde répète. Ensuite, nous avons lu les combinaisons. D'après les motifs dessinés sur chaque papier, nous avons improvisé les sons vocaux successifs, qui se lisaient horizontalement (une syllabe/ un dessin/ un son vocal). Une mélodie émerge de cette lecture des bribes sonores. Un rythme a été choisi : un temps pour chaque syllabe (avec les pauses, les vides).

Ensuite, j'ai parlé de l'intensité éprouvée que la musique pouvait nous offrir. On peut aborder la musique à travers plusieurs sens. Par seulement les oreilles mais aussi la peau, les yeux, tout le corps. Le phénomène acoustique de la musique en tant que vibration dans l'espace. La mélodie, la musique, peut s'apparenter à une compagne. Une énergie qui nous traverse et qui nous accompagne.

-E', N., S. et deux soignant.e.s

N. n'est pas resté. Nous avons commencé par écrire un mot qui nous vient à l'esprit avec un signe graphique comme la fois précédente. Nous avons réunis les dessins pour les regarder.

Puis, sur une très grande feuille déroulée et scotchée à la table, un grand dessin collectif. L'idée était de combiner les dessins précédemment esquissés et de relier les formes entre elles, de tisser les formes graphiques, en reproduisant à volonté les motifs et d'en créer d'autres. Les points de liaisons ont été divers. Il y eu des rencontres sur le dessin et au niveau de la chorégraphie des corps devant le dessin, des croisements, des tissages graphiques, des connexions, des liens, d'un motif à l'autre. Ce qu'on peut créer à partir de quelques motifs est infini.

Ensuite, au tableau, nous avons reproduit les motifs graphiques de départ. J'ai invité une personne à exprimer vocalement le dessin. Personne n'a eu envie de le faire. Le passage vers la voix n'est pas fluide. Je leur ai proposé d'aborder cela comme une déambulation. Que c'est instinctif et non de l'ordre de la performance. C'est l'instinct et non la raison qui guide. Comment les accompagner pour favoriser l'instinct, l'improvisation ? J'ai parlé de ma définition de l'improvisation. Ne pas savoir où on va. J'ai parlé de sensation du corps au tout début de l'atelier quand il s'agissait de dessiner ce que le mot leur disait. E'. a parlé de représentation d'une fleur. Elle a dessiné une fleur (mimésis). Je les ai guidé vers l'impression et la sensation plutôt. En s'extrayant de la représentation de la chose, pour parler de ce qui est animé et de ce qui nous anime, de ce qui est en mouvement en nous (motion, émotion). On touche à des choses intimes, parfois tabous. Que chacun.e souhaite cacher, laisser caché, qui a besoin d'être caché. Le fait de ne pas dévoiler, le fait de laisser secret est à respecter de façon absolument prioritaire dans ces ateliers. C'est un lieu d'expression où précisément le secret est respecté. La poche intime à ne pas percer. Ce qui est individuel, solitude, singulier et qui n'est pas vu de l'autre. Se sentir du moins à l'abri du rayon du regard de l'autre en tant que menace, d'être capturé par l'autre.

E'. a bien voulu se prêter au jeu. Ce qui est apparu c'est qu'en touchant les formes graphiques, en touchant les traits, les sinuosités, les mouvements graphiques, la voix peut émerger sans que l'on soit focalisé par sa production. La voix émerge sans l'écouter absolument, ni être arrêté ou freiné par le dévoilement de l'émission sonore. Le sens sont tournés vers le toucher et la vue en lien avec le dessin et les mains en évolution sur le dessin. Ce n'est pas le rendu final de la voix qui importe mais le cheminement individuel et solitaire, l'expérience éprouvée, sans jugement extérieur. S'abandonner à ce jeu n'est pas commode. Tout ce qui est en œuvre pour laisser faire, laisser être, est encouragé. Là, c'était la main qui guidait. E'. a choisi un lieu du dessin où des coeurs étaient dessinés. E'. a donné un son de battement de coeur. Cheminer vocalement sur le dessin, et se rencontrer ainsi à plusieurs, cela pourra être l'objet d'un prochain atelier.

Chacun.e a donné un avis du dessin général quand on l'a fini. Les avis étaient très différents. E'. a parlé d'imaginaire, de choses non réelles. S. a dit que c'était un gribouillage. Le soignant a pensé au

cosmos. Personnellement, j'ai pensé à une vie microscopique. J'ai aussi vu un tissage de formes constituant une peau. N. était revenu à la fin de l'atelier. Il s'est assis par terre, sous la table, resté caché.

-M., L., C. et trois soignantes

J'ai demandé de donner des mots qui procurent les sensations de la peau, sur la peau, au-dessus, en dessous etc. Des histoires de peau. Un mot sur un papier, à plier, à piocher. Ensuite, même idée avec les sensations que procurent l'espace, la relation à l'espace, l'environnement immédiat. Puis les sensations que procurent la relation au sol, à la terre. Donc différents papiers réunis. Possibilité d'écrire plusieurs mots à chaque fois. Ensuite, nous avons pioché trois papiers chacune pour dessiner d'après ces mots, sur une feuille individuelle. C. a spontanément fait un dessin depuis les trois mots piochés, reliés. Nous avons regardé les dessins ensemble.

Puis, nous avons fait un grand dessin collectif avec les mots qui restaient, qui n'ont pas été piochés. Pour faire se rencontrer les situations. Le groupe était difficile à tenir et le dessin n'a pas pris forme du fait que le groupe n'a pas pris forme. M. a fini par faire longuement un arc en ciel pour faire rejoindre les deux parties opposées du dessin collectif.

Pour finir, j'ai proposé de piocher les mots de nouveau pour cette fois les exprimer vocalement. Nous avons fait un tour, plusieurs fois. Au début, cette idée de se lancer vocalement a fait un peu peur mais ensuite cela a été fluide. De courtes onomatopées, des sons de bouche, abordés de façon ludique et libre.

-M., L., T. et deux soignantes

J'ai proposé à chacun.e d'écrire un mot sur une feuille, avec un dessin qui exprime le caractère qu'inspire l'idée de ce mot ; de découper le mot en syllabe et d'écrire chaque syllabe sur un papier avec le signe dessiné ; de piocher les papiers et de combiner les syllabes pour constituer des mots imaginaires ; d'inventer, sous la forme d'un dessin d'après un des mots imaginaires, un personnage ; d'écrire un texte depuis ce personnage (description, action, discours, récit d'aventures etc) ; de composer vocalement depuis ce texte avec une approche du rythme de la parole, de la modulation vocale de la parole, de la mélodie née du rythme et de la modulation. Les mots étaient : « *misonдор – entoilet - soleimai* »

L'approche sonore de la parole était fastidieuse. Trouver un rythme de la parole n'est pas simple. Entendre le appui, les rebonds, les pauses etc. Ce n'est peut être pas évident de décoller la parole de la matérialité sonore de la voix. Je ne sais pas si c'est cela qui bloque. Nous avons 5 textes au total : à chaque fois j'ai proposé un rythme et une modulation en disant à voix haute les textes. J'ai montré l'exemple des modulations (aigu, grave), du rythme (ancrage ou envol des sonorités dans un mot), les pauses, les respirations, les silences avec lesquels on joue et on crée la musicalité de la parole. Tous les aspects sonores de la langue. L'idée était de s'extraire de ce qui est symbolique dans les mots, pour jouer avec la matérialité vocale de la parole, avec l'aspect corporel de la parole. Il y a des résistances, donc j'y suis allé à petites doses pour aborder cette pratique vocale de la langue.

-L', M' et trois soignantes

Une autre soignante avec N. sont arrivés vers la fin de l'atelier. Nous avons commencé par des « cadavres exquis » sous la forme d'un dessin puis d'une phrase. Le dessin a permis de faire groupe très rapidement. Ensuite, nous avons donné la voix d'une personne à l'autre, en improvisant. Avec l'idée générale de l'enchaînement, de la continuité d'une personne à l'autre, du lien (dessin/phrase/voix).

Pour mettre en musique la phrase, j'ai souligné les syllabes des mots, proposé un tempo, posé les syllabes sur le tempo, créé des pattern différents selon la combinaison des syllabes. J'ai mis l'accent sur les pauses (silences) sur le tempo, le jeu avec le tempo et le silence.

Se passer un son de voix est plus aisé pour tout le monde parce que c'est bref, ça émerge, c'est projeté et éphémère. Se passer un son vocal marche mieux que de passer par les mots existants et de les mettre en musique. Je ne sais pas si c'est le fait de la signification auquel le groupe s'accroche qui fait que l'accès au jeu avec la texture vocale ne peut pas opérer. Sentir les mots sous les doigts, sur la langue, dans la bouche, y accéder par le corps. Pour cela, c'est le plaisir du rythme, le plaisir sensoriel, sensuel du son vocal, comme pour un bébé, jouant à babiller avant de savoir parler.

-M., S., C. et trois soignant.e.s

Nous avons commencé par un « cadavre exquis » dessin qui nous pris pas mal de temps, avec des feutres de couleurs différents. Puis un « cadavre exquis sous la forme d'une phrase. Nous avons ensuite choisi plusieurs mots tirés de cette phrase : « framboise, navire, village, coccinelle » et chacun.e a fait un dessin pour évoquer un des mots choisis. Pour exprimer ces dessins vocalement, j'ai montré comment on pouvait les percevoir corporellement et comment on pouvait composer un chant en reprenant les étapes des ateliers précédents (rythme, modulation, silence).

GROUPE DE SOIGNANT.E.S

Le groupe soignant adulte était composé d'infirmiers, de cadres, de psychologues, de psychomotriciens et de médecins. Ce temps pour les soignants avait lieu dans la salle de psychomotricité de la structure Oasis. Ce groupe a bénéficié d'ateliers de création autour de la pratique vocale.

-Jour 1

9 personnes d'Oasis et une personne de Nausicaa.

Ancrage et anatomie de la voix : détente de la langue, mâchoire du bas, l'air qui s'infiltre dans les poumons, le trajet de l'air dans l'appareil respiratoire qui est aussi celui de la phonation, l'air au dehors du corps. Beaucoup de décontraction pour favoriser les sensations : les pieds, conscientiser les différents planchers (voûte plantaire, périnée, voûte du diaphragme, voile du palais, voûte crânienne), comment on peut assouplir ces passages (horizontaux) pour laisser circuler et rebondir le mouvement en lien avec le geste vocal depuis le sol. Jeu avec la mise en bouche des sons, jouer avec la matérialité sonore de la voix, ne pas aborder la voix comme un outil automatique et fonctionnel de la parole qui sort mécaniquement du corps mais comme un instrument organique.

Le brut, le primitif, l'enfantin sont convoqués. J'ai entendu de la bouche d'une soignante le mot « archaïque ». Comment on peut associer le jeu avec la voix invisible et les éléments qui composent la salle de psychomotricité, avec le matériel qui la compose. Au moyen des sensations tactiles des surfaces de ces objets alentour, des meubles, du sol. Aussi de notre peau en tant que frontière entre le dedans et le dehors. La surface du corps en résonance avec les surfaces environnantes.

On peut jouer avec l'air qui est à la frontière entre le dedans et le dehors du corps, et la voix produite grâce à l'air qui entre et qui sort. L'expiration est le moment de l'émission vocale. Improvisation avec des bribes de parole : un geste/un son. Improvisation sur le rythme. Improvisation vocale depuis un bourdon tenu par tout le monde : quelques personnes se sont lancées dans l'improvisation. J'ai un peu parlé de la musique modale. Le but était de laisser s'échapper au dehors, de soi, dans l'air, laisser sortir de soi, sans chercher à maîtriser ni à produire le son, mais accepter de le laisser nous quitter sans qu'on puisse maîtriser la production sonore (avant l'approche technique du chant, par la détente corporelle favorable à la plasticité vocale) car c'est là que précisément on peut retenir une créativité et aussi éviter de se focaliser sur la zone laryngée. On ne fabrique pas la voix mais on se laisse traversé.e par un mouvement, une énergie et un son. L'idée est de laisser s'envoler la voix.

Ensuite, après la médiation vocale, une discussion a été entreprise. C'est ainsi que se déroulent les ateliers avec les soignant.e.s autour des ateliers de création avec les adolescents, pour avoir les retours des soignant.e.s. Il n'y avait de nombreuses personnes d'Oasis et une seule de Nausicaa ce jour là. J'ai dit que je privilégiais à Oasis l'improvisation tactile et les sensations auditives. Je fais avec ce qui vient. Avec ce que j'entends des personnes, de leurs chants, de leurs mots. Par exemple, avec un groupe d'Oasis j'ai proposé de mettre la tête sous un gros coussin malléable, en disant qu'on allait rêver sous la coussin. E. a parlé de cauchemar. J'ai invité le groupe à chanter ce mot « cauchemar ». Aussi, il a prononcé un autre jour le mot « ramadan ». J'avais alors joué avec le signifiant de ce mot, avec les syllabes, dans un autre ordre, en les étirant, les remplaçant. On avait joué avec le mot et on avait improvisé des gestes depuis ce mot qui s'était transformé. Pour jouer avec la chaîne du langage dans laquelle nous sommes pris.e.s irrémédiablement.

Les gestes du corps des jeunes qui sont à Oasis semblent témoigner du goût pour cette danse, de cette rondeur des trajectoires, de la fluidité. Quelque chose qui rebondit, qui est fluide. Le voile, la balle, tout ce qui est circulaire (toile du chapiteau de cirque de la salle de psychomotricité, composée de rayons multicolores) simulent les mouvements du corps en lien avec la respiration et la voix.

-Jour 2

6 personnes de Nausicaa cette fois-ci. Voici les exercices successifs proposés :

- Observer sa respiration, une main sur la poitrine, une sur le ventre. Quels mouvements ?
- Inspirer lentement et profondément par la bouche, et souffler de la même façon. Voir la nature de ce flux. Même chose avec le nez.
- Respirer assis par terre, sinon avec la base bien posée sur une chaise, et observer le mouvement descendant dans le corps. Aller jusqu'au bout de cette sensation. Le mouvement inspiratoire suit celui du diaphragme. Expirer au bout du souffle.
- Voir si dans la bouche, on peut créer plus d'espace dans l'inspiration. Ronflement, bâillement. Le voile du palais se soulève. Ventre et épaules, dos et larynx détendus.
- Détendre le larynx, respirer sans faire de mouvement. Etre passif, sentir l'air qui passe.

- Observer la fermeture et l'ouverture de la glotte, le plus doucement possible. Par mini à-coups, « ha ». On ferme la glotte quand on pousse un objet lourd par ex. Là nous cherchons à ce que l'air passe librement entre les cordes vocales, à l'aller et au retour de l'air.
- Soupir de soulagement. Accompagner l'air avec la voix. Sans volonté de produire un son particulier. Accepter les sons qui viennent. Moduler la voix sur le soupir.
- Tenir le souffle jusqu'au bout, et observer la relation entre le volume de réserve inspiratoire, et le volume de réserve expiratoire. La voix dépend de la qualité et quantité de l'inspire. Relation intérieur-extérieur / dedans-dehors.
- Se masser le visage, pour lâcher les muscles des joues, relâcher la mâchoire inférieure.
- La tête est dans l'axe de la colonne, le menton ne va pas en avant. Tenir l'occiput dans la main pour avoir le bon axe de la tête avec la colonne vertébrale. Essayer la posture sur le siège adapté, puis debout. Comment est l'axe / la colonne vertébrale dans différentes postures ?
- Le mouvement descendant du diaphragme fait que les viscères sont poussés vers le bas. Sentir la pression jusqu'au périnée.
- Observer que le corps descend vers les points d'appuis sur le sol.
- Appuis vers le bas. Essayer la différence entre assis et debout. Quels sont les points d'appuis selon quel support. Savourer les sensations. On va vers, on s'enfonce, on s'installe, on s'abandonne à ce qui nous porte.
- Le mouvement descendant à l'inspire, mais aussi à l'expire avec la voix. Amener la voix vers les points d'appuis.
- Sur l'expire, amener la voix là où la pensée nous dirige, vers les parties du corps auxquelles on pense. Le haut, le bas, l'arrière, le devant, les côtés : la géographie du corps. Mais aussi la géographie du dehors, de l'espace environnant. C'est un voyage imaginaire mais qui crée de l'espace dans le corps et qui réveille des zones du corps.
- Tapoter sur haut du dos (poignets souples) puis entre omoplates et colonne. Celui qui reçoit savoure, laisse émerger le souffle et la voix.
- *Exhaler : émettre, dégager, laisser échapper. Le corps exhale vocalement : laisser échapper de sa bouche un souffle. Estuaire, embouchure.
- Sautiller sur ses pieds, yeux alertes. Présents, on est là.
- Courir : action seule
- Courir vite, se rencontrer, esquiver rapidement. Etre très réactif.
- Pressions circulaires sous les clavicules : exhaler
- Soupirer, bailler
- Tapoter le sternum et de part et d'autre, être actif
- Revenir à la course / poser le pied au sol et émettre de la voix. La voix suit l'ancrage et le rebond au sol. On entend le changement de ton. Etre complètement en lien avec le sol : pieds, jambes. Avancer, reculer : la voix est différente.
- A2 : S'abandonner vers les mains à l'arrière, chuter en arrière.
- Poser l'occiput dans la paume de la main et abandonner la tête vers l'arrière. Observer le trajet de la voix à l'arrière du corps. Sentir le passage voix de poitrine, voix de tête. Garder l'idée d'être « fatigué » pour ne pas « produire » le son.
- Allongé, la même chose. Visiter tout l'arrière du corps, s'aider du contact avec le sol. Avec la voix.
- Exercices sur la gravité : attraction du corps vers le centre de la terre. Tenir fermement l'autre au niveau du ventre : celui-ci avance avec conscience centre d'inertie. « Thermostat » : nuque. Où est le moteur du corps dans l'action : jambes, ventre, bassin, etc ?

-Jour 3

4 personnes de Nausicaa.

Travail des chaînes arrières du corps. Ancrage vers le bas. Abandon de la voix. Amener la voix vers le sol. Une question d'E. : « si la voix va vers le haut, ça donne quoi ? ». En effet, l'idée est de conscientiser que la voix s'accompagne d'un ancrage au sol, même quand on monte dans les aigus.

Nous avons passé un moment à évoquer le personnage du Livre de la Jungle auquel j'aime me référer quand je parle d'un ours qui se frotte à l'arbre pour réveiller la chaîne arrière du corps. Ouvrir, réanimer les sensations du dos, des fesses, des jambes arrière, etc. Balou se frotte le dos à l'arbre avec joie et délectation. Il y eut une excellente réception des exercices.

Beaucoup de concentration sur les consignes transmises. Une bonne observation de l'ancrage au sol, des ressentis dans le dos au contact des mains de l'autre à l'arrière. J'ai proposé de sentir un équilibre entre l'arrière et le bas du corps, reposé dans les mains d'une personne qui soutient le dos à l'arrière.

-Jour 4

Les soignants de Nausicaa n'ont pas pu être là. Il a eu cinq personnes d'Oasis. Nous avons pris de temps de parler de chaque adolescent car l'équipe avait rendez-vous avec le médecin. Je ne vais pas exposer ici les cas. Ce n'est pas l'objet de ce compte rendu.

-Jour 5

5 personnes de Nausicaa et 3 personnes d'Oasis.

J'ai distribué les paroles d'un chant traditionnel mexicain qui vient d'un chant zapotèque « El Feo » (avec les paroles en zapotèque) : « *Si te hablan de mi muchachita, si te hablan de mi en tu presencia, diles que yo soy tu negro santo. Yo soy un feo que sabe amar, con todo su corazon que te quiere de verdad* ».

J'ai parlé des timbres vocaux qui varient selon la langue employée. La prononciation des phonèmes selon les langues influe sur le timbre de la voix. La langue influe sur le timbre (résonateurs employés). Le zapotèque, l'espagnol, l'anglais sollicitent des résonateurs différents (bouche, nez, pharynx).

J'ai proposé de chanter uniquement les voyelles pour percevoir la continuité liée des voyelles entre elles, et sentir les différentes harmoniques selon la mise en bouche des voyelles. Faire sonner aussi la voix dans l'espace tout en continuité de l'air avec la voix entre le dedans et le dehors.

Ensuite, de sentir que les consonnes créent une résistance avec l'air qui s'échappe, elles retiennent, arrêtent ou réduisent l'air dans l'expiration. Elles créent une rupture. Les dents, les lèvres, la langue, le palais empêchent l'air de passer. J'ai proposé de mettre un « e » après chaque consonne. Et de sentir, en mettant les mains sur les muscles des transverses, le mouvement sur chaque consonne particulière (cela engage des muscles différents selon les consonnes). Les mains sur les hanches, lombaires, sacrum, et les abdominaux. Ce sont visiblement les muscles des abdominaux qui ont emporté les sensations de ce mouvement, qui étaient engagés dans la phonation des consonnes. J'ai alors proposé de déplacer le mouvement, d'engager davantage les muscles du périnée pour solliciter les muscles sur les côtés et à l'arrière de la base du tronc. Si les abdominaux sont trop engagés, les muscles laryngés sont mal employés, et le muscle du diaphragme ne peut pas se détendre vers le bas pour une inspiration ample et donc un geste expiratoire souple. Nous avons pris un moment pour sentir ce qui se passe au niveau du périnée avec les consonnes.

Ensuite, les voyelles + les consonnes. J'ai proposé de chanter la chanson en sentant la voix dans le masque, les résonances au niveau des pommettes, des trous du nez, du front. Pour cela, chanter dans le sourire, pour favoriser les mouvements du voile du palais et ainsi entendre les harmoniques de la voix qui en dépendent (entre autre).

Nous avons poursuivi sur la posture (nuque, occiput, crâne), la verticalité, l'horizontalité, toutes les dimensions depuis le corps, autour du corps, en développant les perceptions sensorielles en relation avec l'espace. Exploration de l'ancrage au sol selon la position des pieds, parallèles, ou un devant/un derrière, pour sentir la différence au niveau des muscles du périnée. Dernière interprétation du chant en sentant la chaîne arrière du corps, avec la référence de l'ours qui se frotte le dos à un arbre, pour amener la voix vers l'arrière sans chercher à produire devant (pour ne pas serrer le larynx entre autre).

-Jour 6

3 personnes de Nausicaa et 2 personnes d'Oasis.

Détente du bassin, du périnée, du diaphragme, du dos. Jouer en balançant le dos et les fesses, comme un twist avec les bras, pour simuler un massage au niveau de l'arrière du corps (comme l'ours contre un arbre). Vocalise dans ce mouvement.

En binôme, être porté par une personne à l'arrière qui porte la personne au niveau des omoplates. C'est très subtil, l'exercice sert à se relâcher vers le bas et vers l'arrière. Ensuite, j'ai proposé de rebondir sur ses pieds et de vocaliser, comme avec le mouvement d'une balle. Monter dans l'aigu à mesure que l'on rebondit. Une personne a dit ne rien sentir au niveau des pieds, en lien avec la voix. J'ai parlé des arts martiaux, de l'ancrage au sol sans lequel la force du ventre (centre du corps) ne peut être à l'oeuvre, et de toute pratique artistique corporelle pour laquelle un corps actif, tonique, doit d'abord être détendu.

En binôme, face à face, s'envoyer la voix au loin, en simulant l'envoi d'une balle, en partant du sol, en cherchant l'ancrage. Comme le tennis, la pelote basque, tous les jeux de projection d'une balle. Toujours du sol. Amorcer le geste depuis le sol, monter dans l'aigu en restant connecté au sol et finir avec le sol également. Ne pas perdre le contact du sol du début à la fin. Donc, s'envoyer la voix à tour de rôle depuis les appuis au sol, la détente du bassin, les genoux flexibles. La difficulté était de ne pas bloquer la nuque, pour ne pas serrer le larynx dans ce mouvement de projection de la voix. Cet exercice servait à déplacer les appuis au sol pour ne pas se focaliser sur le devant du corps et sur la production de la voix au devant de soi. De même que lorsque l'on se concentre sur l'arrière du corps, on ne cherche pas à « produire » l'émission vocale, et il n'y a pas de forçage au niveau du larynx.

Secousse du dos, épaules et fesses pour sentir trois hauteurs de voix, pour être connecté à l'arrière du corps. Rebond de la voix dans les graves et les aigus : la voix de tête sur « youyou » ! » tout en relâchant le corps vers le bas.

Ensuite, nous avons interprété « El Feo » de nouveau. Nous avons chanté la mélodie sur le « o » ensemble pour s'entendre sur les mêmes harmoniques et chercher activement avec l'oreille le processus de faire chœur, de tisser une voix avec toutes les voix réunies. Chanter tout en écoutant les autres. La justesse et l'écoute collective étaient là.