



le travail de la voix, processus de transformation un chemin vers plus grand que Soi

Par Sophie Dubois

Je suis là, tout près de vous,
juste présente à ce qui est...
juste en présence de vous qui osez la
confiance pour approcher vos «voix»...
Cela fait maintenant 6 séances que nous
avons débuté ce groupe, et peu à peu, pas
à pas, j'observe avec tendresse vos
cheminements intérieurs pour laisser
éclore chacun, chacune vos voix. Oser
dépasser les peurs, les doutes et tous ces
obstacles, tout ces empêchements qui du
fond de votre histoire, vous font encore
croire que chanter n'est pas pour vous,
que vous n'avez pas de voix, qu'elle est
moche, sans intérêt...

Ce Soir comme chaque soir, je me
suis déjà préparée à vous rejoindre, à me
mettre à l'écoute, au plus près de vous et
de moi. Ma posture est si simple !... et
pourtant demande chaque jours d'être
affinée, retravaillée... Il s'agit pour moi,
d'être totalement, ou au mieux que je

peux en présence... En présence de chacun
et chacune et aussi de vous tous, sans
perdre le contact à moi-même.

Ce soir je propose comme chaque
soir un temps d'ancrage... se poser et
déposer tout ce qui a agité le mental, et le
tumulte de la journée. Les soupirs
viennent, le souffle de vie s'anime, les
bâillements s'entrecroisent, signe de
détente. Puis je vous invite à explorer le
chemin en chacun, du souffle au son pour
laisser chaque vibration s'épanouir dans
les parties de votre corps. Bouche fermée
sentir cette puissance de vie, ce souffle
intérieur qui ne demande qu'à s'amplifier
pour prendre corps et devenir son...
Repérer d'où naît la 1ère vibration de vos
improvisations. Chants spontanés
émanant des sensations et ressentis du
corps physique, émotionnel ou
énergétique... Je suis à l'écoute. Avec
bienveillance, centrée... dans un autre état

de conscience que celui qui m'anime au
quotidien. Chaque séance, qu'elle soit
individuelle ou collective m'invite à ce
recentrage, à cette rencontre à moi-même
au plus intime de mon Etre, exercice de
discernement..

Alors dans cet ici et maintenant,
dans un «au-delà de l'ici et maintenant»,
j'accepte d'écouter... totalement... sans
savoir... pour laisser venir comme une
impulsion qui me guide à proposer
l'invitation suivante.

Bien sur il y a toutes ces années de
formation et d'études musicales,
d'expériences de vie musicales, toutes ses
séances préparées longuement, ces
canevas de séances cent fois retravaillés
pour enfin accepter de ne plus m'y
accrocher! ... tous les outils de la
pédagogie voix et surtout toutes ces
heures d'écoutes de vous tous venus
jusqu'à moi.

Mais là, il s'agit de s'affranchir de tout cela pour accepter cet instant d'éternité où je ne sais pas... où je ne sais plus! c'est la même posture que l'artiste, le musicien, qui malgré les heures de travail pour apprivoiser son instrument doit enfin s'abandonner... laisser faire... laisser vivre la musique en lui. A cet instant Etre plus que lui-même pauvre petit Ego, pour se relier à une autre source et se laisser chanter!

Il faut avant cela, et le chemin est long... s'affranchir des codes et conventions pour se relier à sa nature d'homme divin . Et je suis comme vous, en chemin... Je suis là parmi vous et ensemble nous co-crédons l'instant! Surtout ne pas écouter mon mental qui me dit «est-ce qu'ils sentent que je ne sais pas quoi proposer après? » oser moi aussi l'inconnu! Cet instant comme un arrêt sur image est sensiblement aussi dense et fragile que l'apnée entre inspir et expir. Là tout n'est que vide et si plein de tous les possibles... parfois parce que ce soir là, je ne peux vivre ce moment avec autant de sincérité que je le souhaiterai, j'enchaîne trop vite sur une vocalise ou un 2e exercice.

Mais là dans ce point de suspension, cette virgule qui attends la suite, si j'ose attendre, devant votre regard, si j'ose ne pas savoir, ne plus rien savoir alors l'inspiration montre le bout de son nez..

et ce soir, l'inspiration m'est donnée! gratitude! le fil de la soirée est tiré, le thème est là : «fermeture, ouverture»

Je propose alors d'expérimenter les sons, bouche fermée en état de visage fermé puis ouvert pour ressentir la différence, dans le corps mais aussi dans le chemin qui mène à la voix. Comment cela fait en Soi de chanter en fermeture et en ouverture. Nous expérimentons. Tout le monde s'accorde à trouver l'ouverture tellement plus confortable. sauf une personne qui témoigne d'un processus nouveau en elle. Puis je repropose l'expérience de l'improvisation, chant spontané mais bouche ouverte pour que vous puissiez entendre aussi la différence dans le timbre de voix. Le groupe se mets aussi dans la qualité d'écoute, de non jugement et d'accueil de ce qui est là, juste dans l'instant vocal!

Chaque personne passe tour à tour. Si elle le souhaite elle peut témoigner de son vécu et le groupe peut également témoigner de ce qu'il a entendu, perçu. Avec toute la bienveillance nécessaire.

Une personne témoigne de son émotion. Elle a senti comment fermeture lui évoque des émotions et sensations de mort, de morbide... difficiles à accepter et comment l'ouverture la ramène à la vie et la joie...et comment au bout d'un long processus intérieur que tout le groupe respecte, elle contacte en elle la possibilité de rester en vie dans le contact même de ce qui était perçu comme mort en elle! cette découverte l'émeut, et nous avons tous perçu et entendu l'émotion vocale de cet instant sublime.

le silence qui suit l'improvisation est dense et s'impose naturellement pour mieux rendre grâce.

le reste du groupe passe, tour à tour. Une personne contacte en elle, l'impression d'être un cygne blanc tout replié sur lui-même qui ne demande qu'à ouvrir ses ailes et oser le

majestueux... mais qui a si peur, si peur de se fermer et de s'ouvrir, qui gémit d'hésitation frémissante dans l'entre deux et le timbre de sa voix nous dit cela, s'en est bouleversant...

*« Le son de l'Être est toujours là.
Et il dépend de l'homme de s'accorder
lui-même en tant qu'instrument afin que
résonne, en lui, le son de l'Être »*

Graf Dürckheim

Jusqu'à cette dernière personne qui hésite encore... dans un élan elle se lance. De son souffle naît un râle qui s'épanche en pleurs! : «impossible de chanter, je viens de vivre un deuil , un Etre cher, mon émotion est tellement retenue, je suis en contact d'une telle fermeture en moi mêlée de honte et de peurs que si j'ouvre pour chanter alors toute ma souffrance pleure et hurle...» il faudra à cette personne tout le soutien du groupe pour accueillir et permettre ses émotions de se frayer chemin, afin ensuite de retrouver celui de la voix...

Nous terminons la séance en cercle, main dans la main à laisser l'improvisation collective chanter, en étant juste en lien avec cette personne qui est décédée et chacun s'invite à se mettre en lien avec un défunt. Deux personnes évoquent l'anniversaire de la mort d'un parent. Nous chantons alors ce mouvement de fermeture à la vie incarnée pour l'ouverture à l'autre vie, à la vie de l'âme qui continue son chemin...

Les larmes coulent, chacun dit doucement le prénom des défunts et un dernier son vibre dans l'univers..

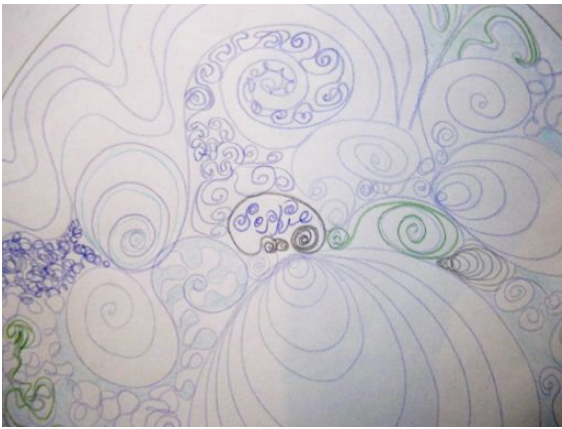
je remercie le groupe, rends grâce ... l'instant est suspendu... gratitude pour un instant de grâce.

... Au coeur de l'hiver, comme un rituel de deuil qui s'offre à celui qui sait écouter.



à la source de la vie

une vibration



Extrait du stage Aquanima,
novembre 2012 Roumanie :

«petit embryon, Je flotte en apesanteur dans cette eau si douce à 37°... je suis une vibration qui EST!

puis je ressens le chaud de l'eau, double enveloppe de mon corps, le froid de l'air sur ma joue et je joue... de l'eau à l'air. Je découvre ces éléments, pour la 1ère fois! et avec tant d'intensité! je souffle longuement... fait des bulles... dans l'air, dans l'eau... les bulles deviennent souffle puissant et sonore puis se libèrent en sons... je souffle et chante et joue de la matière... je ressens la différence dans mes cellules et écoute mon chant.. c'est si beau cette profondeur...je touche l'eau et l'air de ma voix et joue de ces deux mondes...intenses sensations!

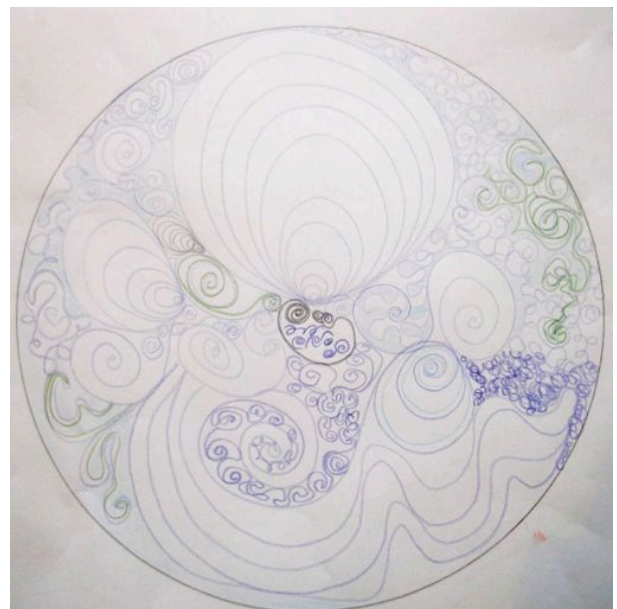
je prends tout mon souffle et chante sous l'eau si puissamment que tout mon corps n'est qu'une vibration sonore puis j'expérimente cela dans l'air... longuement....extraordinaire...

Ma voix est d'une puissance insoupçonnée... je m'étonne de découvrir que je ne suis que vibration sonore... tout le reste n'est qu'illusion du mental

Je pense à mon travail quand je propose aux gens d'émettre un son qui serait la 1ère vibration /création du monde et que ce son porte l'intention de rencontrer l'autre... Je vis avec une nouvelle intensité ce que je propose dans mes stages! c'est dingue!

.... Fin du stage Aquanima, rituel de fin dans les bois, aux tons ocres et automnales des Carpates, je chante dans le jaune des arbres et je ne suis plus que **vibration et chant**, une **voix** qui s'élève dans la nature, faisant partie intrinsèque de cette nature! Je reçois le titre de mon nouveau stage «se relier à notre nature chantante» Gratitude pour ces instants de plénitude ... j'ai pris réellement conscience à quel point nous sommes des Êtres chantants, combien notre nature profonde est vibration »

Ce qui est très fort dans ce dessin, c'est que je l'ai dessiné 1 mois après le stage d'Aquanima, sans savoir ce que j'allais dessiner. En étant seulement reliée à ce qui était en moi dans l'instant, il faisait nuit, je ne voyais pas grand chose et j'ai laissé faire ma main. Je suis partie de mon prénom puis ai laissé les déliés se faire... Le lendemain j'ai découvert avec surprise que mis à l'envers, mon prénom était incrusté dans l'embryon... et que j'avais dessiné le petit Être flottant dans l'utérus/la vibration dans l'Univers, que j'avais contactées un mois avant, lors du stage de respiration holotropique Aquanima.



Etre l'artiste ou le thérapeute improvisation

Par **Sophie Dubois**

Lorsqu'une personne vient me voir en individuel, la demande peut être autour d'une impossibilité à se laisser chanter, à oser sa voix, sa parole ou une recherche de créativité personnelle par la musique qui n'a pu se vivre. Ma posture est dans une ouverture bienveillante d'écoute... de moi, de l'autre mais aussi du «plus grand que Soi». Parce que intuitivement j'ai foi! J'ai foi que cette personne est plus que ce qu'elle imagine ou croit d'elle et de ce qu'elle en dit. C'est un acte de Foi que je pose et que j'assume. Nous nous réduisons tous à ce que notre mental projette et archive de nos expériences et c'est justement ce en quoi l'art peut être salvateur! Paradoxalement cesser de m'identifier à ce que je pense de moi est impossible mais par contre renouveler sans cesse les expériences de mon Etre, affiner ma conscience de ce qui se joue «en moi» et de ce qui joue «de moi» pour me libérer peu à peu de ces identifications, ça c'est possible! En tant que thérapeute, il s'agit de renouveler et de chercher sans cesse le chemin, afin d'être à l'écoute de l'Etre qui est là et de ce qui se passe en moi dans l'instant. Alors il se peut que, ensemble nous puissions co-crée un autre possible, révéler un espace neuf pour cette personne où elle pourrait accéder à un autre regard sur le problème envisagé ou se connecter à une nouvelle façon de s'envisager dans sa vie ... et l'art est l'un des outils puissants de révélation de ces possibilités infinies en terme d'Être au monde et de réalisation de Soi. Faire œuvre d'art, créer, improviser, donne accès alors, à un véritable processus de transformation intérieure. Pour moi, une œuvre d'art prend toute sa valeur quand elle permet ce changement et lorsqu'elle permet d'accéder au plus grand que soi, au mystère... L'artiste transcende le réel, où ce que nous croyons être le réel et en ce sens il est transpersonnel. Il est en contact avec un autre champ de perception et le traduit, le transmet au monde par son regard, son écoute, ses perceptions et donc son art. Lorsque j'improvise avec ma voix et lorsque je propose cette expérience là aux stagiaires, j'invite à cette même posture. Comme l'artiste qui se relie à ce qu'il ressent en lui, à ce qu'il perçoit de l'autre et au champ entre lui et son public pour se laisser traverser par l'ici et maintenant. De même il sagit de se relier à notre Etre profond au-delà de notre petite personne, pour se laisser chanter... Ne serions nous pas finalement sur terre pour puiser sans cesse à la source de notre Etre et ainsi nous re-crée? N'avons nous pas finalement sans cesse le choix de recréer chaque instant de notre vie?



Stage voix : un chemin de conscience
«Se relier à sa nature chantante»

juillet 2016

Drôme : creuset de Maymans

Stage voix et écriture

«le souffle, le son, les mots»

juillet 2016

Drôme : creuset de meymans



sophie dubois
MUSICIENNE FORMATRICE MUSICOTHÉRAPEUTE

Association Solfie
27 Terrasses du Lycée
07100 Annonay
tél. 06 64 25 52 32
contact@sophiedubois.fr
www.sophiedubois.fr