



sophie dubois
MUSICIENNE FORMATRICE MUSICOTHÉRAPEUTE

Revue de presse

ANNONAY

PORTRAIT Rencontre avec Sophie Dubois, musicothérapeute

Quand la musique adoucit les maux

« **U**n matin, je me suis réveillée en entendant le "Requiem" de Mozart. J'avais 10 ans, je ne savais pas ce que c'était mais j'ai trouvé cela tellement beau. J'ai pensé : "Je peux mourir maintenant". Depuis j'ai voulu retrouver cela. »

Elle a «l'intime conviction que la musique est en nous tous»

Voix posée et yeux pétillants, Sophie Dubois raconte cette expérience extrême. Celle qui lui a donné la vocation de devenir musicienne. Ses études s'inscrivent au conservatoire de Lyon où elle se spécialise en hautbois et flûte à bec mais se forme aussi pour être chef de chœur. Elle enseigne. Mais veut pousser plus loin la réflexion sur la pédagogie musicale : « À l'époque, il y avait seulement de l'apprentissage. Je recueillais beaucoup de témoignages de personnes qui avaient été déçues par l'enseignement, qui se sentaient même exclues de la musique. » Une chose impensable pour elle qui a « l'intime conviction que la musique est en nous tous ». Elle fait une formation à l'école Edgar Willemis pour tenter de comprendre « le lien entre l'humain et la musique ». C'était en 2001, à la naissance de son troisième enfant. Trois ans plus tard, elle persévère dans cette direction : « Beaucoup de personnes me racontaient les bienfaits de la musique. » Et poursuit son exploration : elle rentre au centre international

de musicothérapie à Aix-les-Bains et s'intéresse plus particulièrement aux phénomènes vibratoires du son qui auraient un effet apaisant, voire thérapeutique. Son intime conviction est confirmée par les séances qu'elle met en place : en individuel ou en groupe, avec des personnes malades, précaires ou handicapées. « Je n'ai pas encore rencontré de personnes pour qui la musique ne suscitait pas d'état d'âme, d'émotion, de souvenirs... »

« Je suis persuadée que la force de la créativité permet de dépasser les blocages »

Elle crée l'association Solfie et développe des ateliers. Qui sont les personnes qu'elle accompagne ? « Je travaille beaucoup avec des personnes qui ont des inhibitions par rapport à leur voix. » Pour cela, celle qui marche à l'intuition n'a pas de méthode toute faite : « J'ai différents outils que la personne explore, que ce soit le chant, l'improvisation, l'instrument. Je suis persuadée que la force de la créativité permet de dépasser les blocages. J'ai foi en cela. » Certains dépassent leur blocage, se sentent valorisés ou affrontent mieux la maladie. « Finalement, la musique est un prétexte aux relations humaines. Je peux vous assurer qu'il y a de petits miracles. »

Edith RIVOIRE

POUR EN SAVOIR PLUS
Association Solfie : www.solfie.fr
06 64 25 52 32.



Sophie Dubois utilise de nombreux outils pour aider des personnes en souffrance : instruments de musique, chant, improvisation. Pour la fête de la musique, elle s'était rendue auprès de patients de l'hôpital d'Annonay.

« C'est plutôt un enseignement à soi-même qu'une guérison »

Après une carrière d'enseignante, Marie-Pierre, 70 ans, avait la voix « fatiguée ». Son ostéopathe lui a parlé du travail de Sophie Dubois : « J'ai été contente de son approche qui est globale. J'ai

compris que la voix dépend beaucoup de l'état de son corps. Tout n'est pas acquis car ça ne se remet pas en place du jour au lendemain mais je sens que ma voix s'améliore. » Alice, 60 ans, ne parvenait pas

à « identifier » sa voix, notamment pour le chant. « C'est plutôt un enseignement à soi-même qu'une guérison, explique-t-elle. J'ai pris conscience de difficultés à dépasser ce qui m'a amené à une certaine li-

berté. C'est une découverte importante pour moi. Mais il ne suffit pas d'avoir pris connaissance de cela, encore faut-il s'approprier soi-même. J'ai pris plaisir à chanter depuis cet acquis-là. »





PORTRAIT CHINOIS

SI VOUS ÉTIEZ...

- **Une couleur :** le bleu du ciel, de la mer et des yeux de mes enfants...
- Une rue d'Annonay :** place de la Liberté car la liberté est ce que nous avons de plus précieux.
- Un animal :** un chat, à la fois doux et félin.
- Une chanson :** "L'hymne à l'amour" d'Edith Piaf.
- Un fruit :** la figue pour sa texture unique.
- Une devise :** "La musique est peut-être l'exemple unique de ce qu'aurait pu être - s'il n'y avait pas eu l'invention du langage, la formation des mots, l'analyse des idées - la communication des âmes". Marcel Proust
- Un métier :** funambule parce que parfois la vie tient sur un fil, non ?
- Un livre :** "Nouvelle terre" d'Eckhart Tolle.
- Un film :** "La belle verte" de Coline Serreau.
- Un instrument de musique :** le violoncelle parce que j'ai eu l'idée folle de vouloir apprendre cet instrument si difficile.
- Un sport :** marcher des heures tout en haut d'une montagne et découvrir le silence.
- Un pays :** le Tibet pour leur résistance pacifiste et le bouddhisme.
- Un objet :** un oreiller en épeautre qui apaise mes nuits et me suit partout.
- Une planète :** la terre qui nous donne tant... que nous devrions honorer.
- Une qualité :** la tolérance.
- Un défaut :** la désobéissance.
- Une saison :** le printemps symbole du renouveau.

Les bienfaits de la musique



Sophie Dubois, musicienne et musicothérapeute proposait un temps de rencontre aux patients de l'hôpital autour d'un chant, d'un temps d'écoute ou tout simplement lors d'une relaxation musicale.

INITIATIVE

La fête de la musique fait à sa manière, son entrée dans les hôpitaux. Mardi 21 juin, différentes interventions musicales ont eu lieu à l'hôpital d'Annonay et dans les structures de santé situées à proximité (Ehpad, etc). Chorale Impromptu, le groupe Kermesse ou encore François Bonneau sont venus partager leur passion de la musique avec les patients. Car l'hôpital n'est pas qu'un lieu de silence. De plus en plus, la musique est une composante du bien être des patients à l'image du travail réalisé par Sophie Dubois, musicothérapeute, qui appor-

te un bien être aux patients. « *La musicothérapie fait appel à la sensibilité, à la mémoire émotionnelle à la créativité de l'individu* », explique Sophie Dubois. Ce jour-là, elle a navigué de services en services (chirurgie, pédiatrie, hôpital de jour...) tout au long de la matinée. « *Je choisis également des instruments aux sonorités douces comme lesanza. Mon rôle consiste à utiliser la musique, les éléments sonores ou encore la voix dans le cadre d'un processus thérapeutique. Par le biais de la musique, j'établis un contact avec l'individu et j'évalue ses capacités et ses besoins.* »

Retrouver le chemin vers l'emploi

ATELIERS EN FÊTE

Sortir de son isolement. Remonter la pente pour retrouver un emploi. Retrouver un rythme de vie. Sont autant d'objectifs que se sont fixés les bénéficiaires du revenu de solidarité active (RSA) du Nord de l'Ardèche.

Pendant toute une année, une soixantaine d'entre eux, sur dix-huit mille en nord Ardèche, s'est retrouvée au sein de dix-sept ateliers, proposés par l'Unité territoriale nord du conseil général, pour découvrir ou redécouvrir une activité. « *Tous ne sont pas concernés par ces actions*



Les choristes vivent la musique comme un moyen de se ressourcer.

collectives. Certains n'en ont pas besoin, d'autres n'en sont pas encore là », explique Elisabeth Billars, animatrice locale Insertion.

Passer le cap

Ils ont chanté, tourné un film, pris le temps de s'occuper d'eux-mêmes, appris à se servir d'une souris, à lire des contes pour leurs enfants ou eux-mêmes, rencontré des entrepreneurs, découvert des voies de reconversion...pour retrouver confiance en eux et reprendre le chemin vers l'emploi. « *Nous opérons une action chirurgicale,* explique Denis Duchamps, conseiller général, en charge de l'Insertion sur le nord Ardèche, *ces ateliers permettent aux participants de passer un cap. Plusieurs d'entre eux ont retrouvé un travail. Une véritable satisfaction.* »

Le pari semble être réussi. « *Ces ateliers nous permettent de rencontrer du monde, d'avoir des contacts et de ne pas rester seules* », avoue timidement deux conteuses en herbe qui sont devenues suite aux activités bonnes

copines. « *Cela nous permet de nous rendre compte que nous sommes capables de faire quelque chose tous ensemble* », renchérit une autre en sortant de scène vendredi 10 juin lors des Ateliers en fête. Une journée de festivités et de rencontres consacrée à la mise en valeur du travail fait au sein des ateliers. Une journée également imaginée pour établir d'autres liens entre les référents et les bénéficiaires.

L'an prochain, ces ateliers

devraient être reconduits. D'autres actions initiées il y a un an se poursuivront. Plusieurs bénéficiaires, le conseil général et les centres sociaux d'Annonay et Tournon travaillent ensemble pour trouver un lieu de rencontre, de convivialité et d'information pour les personnes recevant le RSA. De quoi se sentir encore moins seul et isolé face à ces difficultés qui tombent sur le bénéficiaire sans crier gare.

M.-C.C.

ANNONAY



« (...) Sophie Dubois, musicothérapeute, a permis aux patients de l'hôpital de penser à autre chose qu'à leur maladie le temps d'une chanson ou d'un rythme aux percussions. Ici, avec Emma, au service pédiatrique (...) »



Hiver 2012

L'OFFRANDE

L'offrande part à la rencontre de ceux qui empruntent "la voie des chants et des fleurs", l'art poétique, pour accompagner vers la guérison ou l'exploration de l'être profond.



LA VOIX, CHEMIN DE VIE
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, tous 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 jour 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 battements 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 ces 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-créons l'instant!

www.grett.fr



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 souhaiterais, 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 met 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!



Hiver 2012
« 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

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

www.grett.fr