



**sophie dubois**  
MUSICOTHÉRAPEUTE - PSYCHOPRATICIENNE

# éveil de la voix chant spontané psychothérapie



## Introduction

Vous souvenez vous de cette chanson de Michel Fugain, « Chante la vie chante, comme si tu n'avais plus peur de rien, comme si plus rien n'avais plus d'importance, chante, oui chante ... Aime la vie, aime... ». Enfant j'aimais la sensation qui émanait de cette chanson, je crois que j'y contactais

l'insouciance... qui était en fait, une joie, « La joie, », la joie de vivre, profonde, qui émerge d'elle-même et non conditionnée par les événements extérieurs de la vie. Cette joie d'être que nous recherchons tous, tout au long de la vie et que de nombreuses traditions et mouvements spirituels nous aident à retrouver dans l'expérience de l'ici et maintenant et de la pleine conscience. La joie de l'enfant totalement relié avec ce qui est. Une joie pure, dénuée de toute attente, de toute projection...

Un matin, j'ai 10 ans, mes parents ont mis le Requiem de Mozart sur le lecteur de vinyle familial, je sors à peine du sommeil, dans cet entre-deux, le Lacrimosa chante sa plainte, sublime... la musique me pénètre, me prends, me bouleverse, me transporte, les vibrations des voix me submergent d'un bonheur d'une rare intensité, d'un état de transcendance, un sentiment de plénitude et de totale sensation d'être reliée au tout. A ce moment là, je me dis que je peux mourir là, dans l'instant car j'ai vécu un moment unique, total, océanique, de totale complétude ...

J'entamerai quelques années plus tard, mes études de hautbois et de chef de chœur en fac de musicologie et au conservatoire de Lyon. Après quelques années en tant que professeur de musique et hautboïste, je souhaite réunir mes deux passions : la dimension artistique, créative, de la musique et du chant et la dimension psychologique de l'être humain, avec toutes les questions existentielles, éthiques et philosophiques que cela suppose. J'entreprends donc des études de musicothérapie puis de Psychothérapie Transpersonnelle. Lors d'un module de formation, nous sommes amenés à vivre ce que je donne à expérimenter à mes propres stagiaires dans les stages que j'anime, depuis plusieurs années déjà. Il s'agit d'une expérience de chant spontané collective : une partie du groupe est allongée au sol, en étoile, la tête au centre, en état de relaxation et le reste du groupe improvise vocalement, tout autour, en se reliant à leur ressentis et à l'énergie du moment présent, dans une attitude de don et de bienveillance... Monique Tiberghien, Psychothérapeute, anime la session. (Licenciée en psychologie (Sorbonne, Paris), elle enseigne les pratiques du rêve et de la bioénergie ainsi que la psychologie transpersonnelle dans différents pays d'Europe) et je me retrouve au milieu de ce cercle de tous ces gens qui chantent (moi qui propose cela depuis de nombreuses années, je ne l'ai encore jamais vécu!). Je me détends et relâche mon corps peu à peu, mon mental et mes pensées s'assoupissent et je me laisse emporter par les voix qui s'entremêlent et se croisent. Je me retrouve comme projetée dans le ciel, je survole la terre, de bout en bout, et je vois ! ... je vois toutes les horreurs, les guerres, les conflits, les holocaustes, les sévices que la terre endure, les feux de forêts, les arbres calcinés, les désastres des guerres, de ce que l'homme peut créer de pire et je vois... je ressens et je vois l'horreur que cette terre et ses habitants subissent et s'infligent depuis la nuit des temps, et je survole toutes les époques, tous les continents, tous les drames ....et soudainement au milieu de ce triste constat, une voix se fait entendre et parle directement en mon cœur : « Regarde! Sophie, regarde! tout cela, c'est de l'amour qui se cherche! »

Cette expérience paroxystique, a opéré, depuis, en une radicale transformation intérieure dans mon rapport au monde. Je vivais mal ce que notre humanité éprouve, depuis de trop nombreuses années, de guerres, de conflits, j'avais mal de ce système où l'avidité de l'homme l'a emporté sur le bon sens et la bienveillance, j'avais peine de la destruction de la planète et de son écosystème... Cela me rendait parfois abattue, sans espoir, dépressive. Depuis cette expérience, je regarde le monde avec une nouvelle vision en mon coeur : et si nous étions venus sur cette terre pour expérimenter l'amour? Cette énergie divine à l'origine de toute création? Nous aurions, alors à trouver ce chemin dans les expériences de cette vie sur terre?... oui, nous ne sommes que de passage ...il est temps de voir ce que nous faisons de la vie? du sacré de la vie qui nous est donnée? que laisserons nous comme souvenirs? comme empreinte? que faisons nous de notre court passage sur terre?...

Quelques années plus tard, je suis dans un séminaire de Richard Moss, (Richard Moss enseigne en Europe, en Amérique du Sud ainsi qu'aux États-Unis. Il accompagne des personnes issues de tous horizons professionnels et sociaux, vers une plus grande maturité spirituelle. Il les aide à devenir plus authentiques et pleinement humains. Son enseignement est une psychologie contemporaine de la conscience dans la lignée des grandes traditions de sagesse). La proposition consiste à chanter sans s'interrompre pendant 2 heures, je dois reconnaître ma facilité à entrer dans l'expérience, cela commence par des râles, des cris, des plaintes qui sortent de je ne sais où, je suis déconnectée de ma persona (de l'étymologie personne : le masque) , de mon MOI, du JE, de l'ego, désidentifiée de la Sophie sociale. Les sons et les râles, sortent de moi sans que je ne décide de rien, je me suis rendue à ce qui advient . Oui c'est cela, je suis rendue au chant spontané! total abandon et don de soi à ce qui doit chanter au travers de moi. Je Suis chantée!. Ca chante en moi... Ces plaintes s'associent à des images, et je vois différentes scènes, quelques scènes biographiques mais très vite ce sont des images de l'inconscient collectif qui s'imposent. Et je chante, j'hurle, j'expie des souffrances de mémoires de génocides, d'holocaustes, de camps de concentration. Des images de pays de l'Est, de génocides Rwandais, des images de la guerre du Vietnam. Tout cela se bouscule et parfois s'enchaîne trop vite pour que je garde mémoire précise des scènes. Cela dure, et dure encore , peut-être 30 ou 50 minutes? plus? que sais-je? La notion de temporalité habituelle est modifiée... Je suis en état de conscience élargie. Je continue à chanter sans interruption, c'est la consigne. Lorsque rien ne vient je fais des sons, puis ça repars... Je me retrouve alors prise par une sensation énergétique très puissante, un besoin de sortir de ma gorge des sons aigus, très aigus, nouveaux, des souffles, des râles, ma langue semble se transformer et devenir comme la langue d'un serpent, c'est sur! Je suis serpent, je me sens serpent, et je jette mon venin et je crache mon chant, ma libido, mon énergie de vie et c'est terriblement jouissif. Je ressens une forte sensation de chaleur et d'énergie tout le long de ma colonne vertébrale et dans le ventre. Puis l'envie se fait sentir spontanément de me mettre à terre et là, c'est un chant de petite fille qui apparaît. J'ai 5 ou 6 ans et

je rigole, et j'exulte ma joie de crier et de chanter, comme l'enfant que j'ai peut-être été, joie simple, bonheur enivrant, nouveau. Mais j'avais oublié cette enfant là si joyeuse!! et je ris, je ris et ce rire chante à travers moi... Ce chant se transforme alors en chant chinois, je n'ai pourtant aucune culture ni connaissance de cette culture, mais je dois dire qu'à ce moment là, je me ressens chinoise. C'est comme si j'avais toujours été une chinoise et ce chant est d'une subtilité musicale étonnante. Musicienne de formation, je reste aussi consciente de l'expérience - il y a la sophie habituelle qui entend et qui donc juge l'expérience musicale mais sans altérer, sans modifier la spontanéité de ce qui se chante, je veux dire par là que je ne cherche rien, ni compétence ou exigence artistique ou esthétique, je me laisse chanter - Je m'étonne donc de la qualité musicale de ce chant chinois où je reconnais la modalité de la gamme pentatonique chinoise (gamme construite sur 5 sons et qui n'est pas la gamme que nous utilisons nous en occident). Je prends ainsi mesure que mon mental récupère l'expérience en l'analysant et décide de revenir dans le ressenti afin de ne pas me laisser influencer par ces pensées. Avec ce chant, apparaissent des images, des scènes d'une famille chinoise. Je sens des conflits. Je vois une époque de la chine difficile, de l'oppression, de l'entrave aux libertés, des souffrances qui se disent. Puis l'énergie de mon chant se transforme en une mélodie plus heureuse, joyeuse et une impressions de résolution apparait, comme si tous ces souffrances s'atténuaient. Et la joie revient, je n'ai aucune idée de ce qui se vit là véritablement mais j'ai l'intuition que quelque chose se résous dans ce moment là.

Je me relève, le chant est fini. Je continue à faire des sons, me relie à mon souffle, à mon corps qui est instrument de musique, qui se donne à la vibration, qui se laisse être mis en vibration par je ne sais trop quelle métamorphose sublime. Je me relève, et continue à laisser les sons sortir simplement en laissant venir l'inspiration du moment, soudain je me retrouve dans une plaine de Mongolie, les montagnes tout autour. Je suis debout, fille de la terre, je me sens moi, une façon très particulière d'être « Moi » et difficilement descriptible ici. J'ai l'impression de contacter ma véritable essence, mon être véritable qui est au-delà de toute forme. Comme si je contactais l'Etre et je ressentais combien la forme que j'ai prise ici même dans cette incarnation là, Sophie 47 ans, maman de 3 enfants, avec telle biographie, tel métier etc, n'était qu'une forme et ne rendait pas compte de la totalité plutôt de la véritable réalité de mon être ... Fille de la terre je chante une sorte d'ode à la terre très mélodieuse et mon timbre de voix est absolument nouveau et différent, très nasillard comme les voix tibétaines, ou mongoles. Mon chant emplie cette plaine, je suis dans l'immensité de la plaine mongole, je sens le vent et l'altitude sur ma peau, le froid des neiges lointaines... Et soudain, je vois et je ressens la présence des mes grands-mères biologiques : ma grand-mère paternelle à droite et ma grand-mère maternelle à gauche, derrière moi. Je ressens leur présences physiques et énergétiques, elles sont là bienveillantes et soutenantes et je sais qu'elles sont mes grand-mère biologiques et génétiques. Mais apparait alors devant moi, comme une images holographique venue

du ciel, MA vraie grand-mère, une grand-mère mongole ou tibétaine, habillée traditionnellement, au visage fripé de bonté et de sagesse. C'est une femme chamane, et elle guérit avec ses chants, elle me reconnaît, je la reconnais, nous nous reconnaissons mutuellement... elle est tout sourire. Je sens qu'elle me reconnaît comme étant sa petite-fille et je me reconnais en elle. Je suis petite fille de cette grand-mère chamane qui guérit avec la voix et qui se dresse là devant moi. Je sais que mes grands-mère qui sont en mon dos, sont mes grands-mère biologiques mais c'est elle ma vraie grand-mère! L'émotion est à son comble, moment sacré, je suis emplie d'une tendresse, d'une sagesse et d'un amour total, très doux qui émane d'elle et de cette ambiance. Cela me touche au plus profond de mes cellules, de mon cœur et de mon âme... et la joie qui en émane est absolument totale. Les rires et les larmes inondent mon visage et je ressors de l'expérience profondément chamboulée, dans une immense gratitude. Quelque chose de fondamental s'est passé et je sens intuitivement qu'il n'y a rien à vouloir ou faire de cela, juste goûter cette expérience fondatrice.

Il me faudra quelques années pour m'autoriser à rendre ces expériences au monde, et à vous offrir cette possibilité de vivre ces expériences paroxystiques grâce au chant spontané. C'est aussi l'intention de cet ouvrage, vous donner quelques pistes, simples et accessibles à tous, car s'il y a un seul et unique message à retenir et à intégrer, c'est que nous naissons tous chanteurs, tout est en nous et avec de simples petites choses vous pouvez vous aussi entrer dans l'enchantement