Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, **Impasse** Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

CIV - Improvisations vocales & le module 2

Calmer l'inquiétude

Nous parlons de recevoir sa voix, oui, mais comment ? Bien sûr, le cadre que nous nous sommes proposés nous le demande, nous le dit. Mais en réalité, en moi, intimement dans mon être, dans mon corps, comment je le vis. Pour cela, il faut qu'une confiance puisse s'établir avec l'intelligence de mon corps. Dans une forme d'abandon à une autre forme de sagesse, celle-ci cette fois-ci corporelle, organique.
Et enfin, l'inquiétude se calmera. Car l'inquiétude qui est là, présente, naît d'un sentiment d'insécurité. M'est-il vraiment possible de m'abandonner à ce corps, à cette voix, qui pourrait peut-être me faire défaut. Alors s'offre un seul chemin, pour pouvoir retrouver cette confiance. Celui de l'expérience, par le vécu d'un corps, d'une voix en accord avec son corps, qui est là, et il(corps)/elle(voix) deviendra alors une certitude.

État du corps et inquiétude

La théorie du cerveau triunique

Celle-ci représente trois cerveaux distincts apparus successivement au cours de l'évolution de l'espèce humaine : un cerveau reptilien, puis un cerveau paléomammalien (apparenté au cerveau limbique) et enfin un cerveau néomammalien (apparenté au néocortex). Introduit par Paul Mac Lean en 1969, cette vision de l'organisation neuroanatomique est un outil théorique, aujourd'hui controversé, permettant de modéliser l'architecture fonctionnelle du cerveau et l'organisation générale de ses principales aires en relative interdépendance.

Si depuis cette hypothèse, les relations entre ces différentes parties sont apparues plus larges, il semble que, globalement, schématiquement, cette modélisation permet de mieux s'appréhender, de mieux comprendre les comportements (À commencer par soi-même !)

Le cerveau reptilien : assurer **la survie individuelle**. Il **recherche la sécurité**. Il privilégie l'odorat sur les autres sens.
Le cerveau limbique **:** Situé au-dessus du cerveau reptilien, il comprend principalement l'hippocampe, et l'amygdale. L'amygdale est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence **émotionnelle des stimuli sensoriels**, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la **peur et l'anxiété**. Il privilégie l'**ouïe** (Tomatis) sur les autres sens.

Le « néocortex » : C'est la centrale du **traitement de l'information**, le « **cerveau intelligent** ». Il reçoit et intègre les informations qu'il reçoit et détermine ensuite la meilleure façon d'interagir avec l'environnement en se fondant sur les informations sensorielles.

Info : http://www.lavoixsource.org/improviser-vocalement-limportance-de-prendre-compte-cerveau-triunique-reptilien-limbique-neocortex/

État de la voix et état de confiance

Improviser vocalement, tout d'abord une confiance organique

Le modèle de la **pyramide maslow** comme modèle offrir ce cadre :

Le pyramide maslow

- *Besoin d'accomplissement de soi*
- *Besoins d'estime*

(confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres)

- *Besoins d'appartenance et d'amour*

(affection des autres)

- *Besoins de sécurité*

(environnement stable et prévisible, sans anxiété ni crise)

- *Besoins physiologiques*

(faim, soif, sexualité, respiration, sommeil, élimination)

Les conditions pour aller vers un chant improvisé intime

- *Besoin d'accomplissement de soi*
- *Besoins d'estime*

(Émergence de l'antagoniste, expression d'une voix en solo, besoin d'être entendu)

- *Besoins d'appartenance et d'amour*

(résonnance, consonance, bourdon, bain sonore collectif, énergie rythmique collective)

- *Besoins de sécurité*

(confort vocal, pulsation rythmique stable, confiance dans le corps/voix)

- *Besoins physiologiques*

(amplitude respiratoire, reliance à son énergie vital, ancrage)

Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, **Impasse** Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

État de Voix, état d'être

Notre conscience a le pouvoir de bloquer les sentiments. Le Moi de la personne peut se placer au dessus de sa condition instinctive. L'humain est le seul organisme vivant qui possède une volonté consciente et une conscience de soi qui lui permette de post poser une action. Ses pensées peuvent intervenir dans le sens de contrer ses instincts. Certes pouvoir dominer ses instincts est nécessaire, de même que faire preuve de volonté même au dépend du corps.
L'unité du corps et de l'esprit est liée à la faculté de nous émouvoir. Nous ne devons pas penser pour vivre une émotion. De la même façon, nous captons immédiatement et sans passer par la pensée qu'une personne est triste quand elle pleure. Nous ne pouvons pas créer le sentiment par la pensée.
La manifestation physique du lâcher prise dans l'expression vocale de la tristesse permet une diminution immédiate de la tension physique et nerveuse. Elle nous amène à une posture vocale la plus relâché, la plus proche de sa manifestation de la plainte, du râle, du cri.
Oser renvoyer en écho le cri, non pas le cri pur en complet miroir, mais un cri musicalisé par le signifiant verbal, la scansion langagière, de nouvelles couleurs, d'autres timbres, permet de nommer l'émotion, d'ouvrir un possible dialogue. Accueillir le soupir et la plainte, énergie de transformation en complainte, mélopée, soupir d'aise.

Bio : Alfred Wolfsohn et la voix du mourant (Maitre de Roy Art)