

BUT

Ce rendez-vous mensuel comprend :

- ☑ une période d'accueil et d'introduction
- ☑ suivie d'une période de travail vocal divisée en trois parties qui permettra d'éventuellement explorer un des thèmes de travail proposé durant les journées.

La préparation expliquée ci-dessous vous permettra de vous aventurer dans un voyage intérieur, au travers une dynamique sonore, vous-même chantant relié à votre partenaire en mouvement avec vous.

DEROULEMENT

☞ C'est la Personne en « animateur » **B** qui reçoit chez lui l'explorateur **A**.

Points de vigilance très importants :

Celui qui reçoit, doit veiller à ce que leur temps d'entretien soit préservé de toute interruption (téléphone-visites-enfants ...). C'est elle qui est garante de la qualité de l'espace et du temps dévolu à cet échange.

Il faut avoir un peu d'espace pour la Personne en mouvement, et un appareil à CD pour lire les plages audios (si-besoin) . Les plages audio sont d'environ 10 minutes afin que vous ayez un certain choix de morceaux, c'est une seule plage pour chacune des phases (toujours si besoin).

Installer un réveil afin que la Personne **B** pourra consulter d'un coup d'œil et ainsi respecter les temps définis.

Déroulé de la séance de partage :

- 5 à 10 minutes : accueil ; temps de mise en harmonie mutuelle, **B** se branche sur **A** et prépare ainsi sur ce qui va suivre.
- Puis 3/4 d'heure d'échange avec coupure nette à la fin pour que le travail intérieur puisse se continuer, qui se décline comme suit :

* **1er 1/4 d'heure** : Préparation du corps et du souffle, parole (se référer aux fiches)

- 1-Du geste corporel au son de sa voix
- 2-Du son de sa voix à la parole et au chant
- 3-De la parole - du chant à l'improvisation vocale

*** 2^{ème} 1/4 d' heure :**

Choisir un morceau sur le CD (si besoin), un bourdon ou tout autre chose qui permettra l'exploration, d'une durée de 10 mn.

10 mn :

A s'inspire ou pas des différentes phases précédentes. Il explore ou pas un des thèmes visités, par contre cela serait bien qu'il soit explicité. (Exemple de thème : l'harmonique des voyelles, chant à partir d'une posture corporelle, ...).

A et B sont dans une dynamique de lien, l'un B étant branché sur l'expression du chant par la Personne A. Que A soit en mouvement ou pas, B reste dans un lien soutenant. Les deux personnes sont à l'écoute des sensations, du comment leurs corps sont appelé à bouger par le chant. Les deux personnes sont reliés dans une sorte d'entité commune.

Puis vous finissez tout les deux pour arriver à la fin dans l'immobilité (quelle soit physique ou sonore). L'accent de ce premier étant quand même sur la relation corps/voix.

Pendant 5mn :

B va alors partager les images, les sensations qu'il a perçues lors de cet échange. A reçoit ce que dit B sans l'interrompre, il est dans l'écoute de ce que dit B.

En silence, A va prendre le temps de s'imprégner des images, sensations et retours que lui a partagés son partenaire. Il les visite au regard de ce qu'il vit aujourd'hui et voit comment cela peut avoir du sens.

*** 3^{ème} 1/4 d' heure :**

Une nouvelle dynamique dans ce troisième temps, B va pouvoir être une sorte de « soutien sonore » de A. Il va ainsi être étroitement lié à toute les modulations de ce que propose A. A et B sont en lien, soit en contact, des corps en résonnance, mais aussi du cœur et de la respiration. Cela veut dire, d'entrer autant que possible, dans les courants sonores, de s'ajuster aux mouvements de voix de A. Cela peut être en contre-point, ou en créant un effet de résonnance ou d'écho, renforçant les formes sonores qui sont en train d'emmerger, etc. Si celle-ci sont trop difficile à suivre, de par leurs nombreux mouvements, B va s'efforcer d'être un soutien, un soutenant sonore, mais ce n'est pas obligé. Le rôle de B est avant tout de pouvoir offrir un espace de renforcement, de soutien, autour des cheminements explorés par A à ce moment là.

Il n'est pas question, pour B, de forcer ce qui se passe pour A. Mais belle et bien de lui suggérer par son soutien que certains espaces s'ouvrent. A peut

alors y cheminer ou pas.

Avant de partir dans l'aventure sonore, **A** va se poser, à l'écoute de son corps, qui a déjà été mobilisé, de son souffle qui a déjà été sollicité.

Puis en s'appuyant sur ce souffle et ce corps, il va se relier à ce qu'il vit dans un lien véritable.

Laisant s'exprimer ce qui sera présent à ce moment là. Il va se laisser nourrir par la forme proposé du moment par le souffle, le corps, la parole, le chant.

Le but n'est pas de faire une belle performance, mais bien de rester en lien avec l'énergie de la voix, de votre voix, des voix, de votre corps/voix/émotion, de vous laisser porter par elle, sans pour autant vous laisser déborder mais avec assez de liberté pour vous permettre quand même de voyager.

Pour cela le lien avec votre partenaire est une aide précieuse, votre manière d'investir ce lien va donner toute sa densité à l'exercice, entre vous et votre voix, entre votre voix et le corps de l'autre, vous et votre propre corps. Le tout teinté de votre affect, de ce qu'il veut bien se dire au travers de tout cela.

Au bout de 10 mn, vous finissez tout les deux pour arriver à la fin dans l'immobilité.

De la même manière que précédemment, pendant 5mn, **B** va alors partager les images, les sensations qu'il a perçues lors de cet échange.

A recoit ce que dit **B** sans l'interrompre, il est à l'écoute de ce que dit **B**.

En silence, **A** va prendre le temps de laisser les images, sensations et retours que lui a partagés son partenaire. Il les visitent au regard de ce qu'il vit aujourd'hui et voit comment cela peut avoir du sens

- ☞ A la charge de la personne **B** de gérer le temps de chaque exercice, de signaler à l'écouter **A** les différents quarts d'heure et veiller au temps global de l'échange vocal mensuel.

A fait confiance à **B** dans la gestion du temps et ne s'en préoccupe pas.

* 4ème temps 20 mn : Il y aura un dernier temps, lors des journées, temps dit de « rétroaction ». Temps essentiel afin pouvoir faire une boucle complète de l'exploration. Ce moment permettra de revisiter ce qui a été vécu pour chacune des personnes. Et de pouvoir ainsi se ré-ajuster sur ce qui a besoin d'être affiné.

Vous aurez des supports audios pour vous faciliter cette exploration mais ce n'est pas du tout obligatoire, plus vous avancerez, moins vous en aurez besoin.

AUTRES POINTS IMPORTANTS

- ***Faire de ce moment un espace privilégié***
Si les deux personnes veulent discuter d'autre chose, elles le font un autre jour en dehors de l'entretien.
- ***La loi du secret qui permet la confiance et le lâcher prise***
Le contenu des entretiens restera un secret entre les deux personnes et n'est pas rapporté au groupe.
- ***Rester dans l'axe de travail proposé afin de garantir la qualité de l'échange vocal***
Le temps de l'entretien ne doit pas être utilisé par l'écouté pour aborder des thèmes concernant :
 - * quelqu'un d'autre de La Voix Source
 - * La Voix Source lui-même et son fonctionnement
 - * la relation entre A et BEn effet, tous ces points doivent être réservés aux moments de mise en commun lors des Journées.

LES RETARDS

- si B est en retard, il donne à A le temps d'entretien prévu (une heure) sauf si A n'est pas d'accord.
- si A est en retard de moins d' 1/4 d' heure, on diminue le temps d'accueil et on fait les 3/4 d' heure de l' EV.
- de plus d' 1/4 d' heure, c'est à B de voir selon ses disponibilités ; soit il fait l'entretien (3/4 d'heure), soit il le repousse à une autre date.

EN CONCLUSION

Par son attitude d'écoute et le respect du cadre de l' EV, la Personne « animateur » offre au chanteur les meilleures conditions pour recontacter son centre, ses propres énergies interne

MODALITES CONCRETES

Principe global :

- 1) le sujet sait ce dont il a besoin
- 2) c'est en lui-même qu'il puisera les forces dont il a besoin.

LE MOMENT D'ECHANGE VOCAL EST :

- Entraînement à l'écoute
- Entraînement à l'expression
- Ecoute de son propre sentiment
- Pour **B ou A**, empathie, pouvoir se mettre dans la peau de l'autre pour voir les choses à sa manière dans une attitude d'acceptation positive inconditionnelle d'où l'importance de l'accord avec le non verbal.

AUTRES POINTS NECESSAIRES

- pas d'interprétation
- structuration du temps
- encourager la libre expression des sentiments
- accepter les sentiments négatifs et les reconnaître
- accepter les sentiments positifs
- ne pas craindre le silence
- ne pas craindre l'immobilité (pour la Personne en mouvement)

Lors du second échange la Personne en mouvement devient celui qui chante et vice versa. Il se fait toujours au domicile de la Personne en mouvement.