

L'importance des sensations corporelles pour l'ajustement du geste vocal

Comment contrôle-t-on notre voix?

L'acte vocal est un acte moteur et sensoriel. Pour ajuster notre geste vocal nous avons principalement 2 solutions, 2 retours qui ne s'opposent pas mais se complètent: écouter le son émis, la fameuse boucle audio phonatoire, ou le sentir de l'intérieur. Un grand nombre de chanteurs privilégient le premier feed-back, plus accessible et lié notamment au contrôle de la justesse (1) et à l'aspect esthétique...

Nous allons dans ce bref article nous intéresser plus particulièrement au second retour possible, celui des sensations corporelles, de ce que l'on nomme la proprioception. Après avoir défini brièvement ce concept nous verrons en quoi il peut être précieux pour le chanteur.

La proprioception en quelques mots...

La proprioception peut être définie comme la perception de notre corps, l'évaluation et l'ajustement de sa position et de ses mouvements par le cerveau, sans l'aide de la vision. (2,3,4) Un ensemble de capteurs proprioceptifs sont ainsi à notre disposition dans le squelette ou encore les muscles. À chaque instant notre cerveau reçoit une multitude d'informations, le plus souvent de manière inconsciente, et réajuste notre posture, notre tonus, nos gestes. C'est grâce à ce sens que nous pouvons par exemple boire un verre d'eau les yeux fermés.

Pour les chanteurs il peut s'agir d'une part des sensations vibratoires liées à l'émission vocale (1) mais également par exemple du degré de contraction de certains groupes musculaires.

Notons que ce que nous nommerons un peu schématiquement les sensations corporelles sont actuellement considérées par de grands chercheurs tels que Jean-Pierre Roll comme notre 6e sens, certainement même celui qui sous tend tous les autres... (5)

Voix et proprioception

En fait même si dans un premier temps nous n'en avons pas conscience le corps réajuste notre geste vocal en fonction de ce qu'il perçoit.

Mieux encore notre corps débute le geste en amont du son !

Faisons une brève expérience, chantons une note un peu aiguë sur un i par exemple. Ah et arrêtons nous juste avant d'entendre un son. Que s'est-il déjà passé dans notre corps? Au niveau postural? Au niveau respiratoire? Au niveau laryngé? Qu'ont fait la langue, la mâchoire, le voile du palais? Et oui le corps s'est préparé au son... Nous pourrions alors nous demander si tous ces mouvements préparatoires étaient indispensables ou si certains étaient superflus ou simplement trop appuyés? Si nous avons entendu le son souhaité "à l'intérieur"? Et si nous émettons ce son où le sent-on vibrer? Nous voici rentrés de plein pied dans ce merveilleux monde de l'exploration proprioceptive...

La proprioception: un sens précieux pour la voix

Tout d'abord nous n'avons pas nous chanteurs de contrôle visuel sur notre appareil vocal, il est donc indispensable de maîtriser d'autres feed-back...

Et il s'avère que le retour proprioceptif est plus rapide que le retour auditif (aérien ou interne) lui-même mais également plus fiable. En effet nos sensations internes restent les mêmes quelque soit l'environnement, l'acoustique de la salle, le micro et la sonorisation pour les chanteurs de musiques actuelles... (1)

De plus le sens proprioceptif est nécessaire pour contrôler et guider les mouvements volontaires. (5) Nous n'en avons certes pas conscience dans un 1er temps car ce sens est en grande partie automatique mais c'est bien lui qui, principalement, permet à notre corps de chanter !

En outre si nous réajustons le son que nous entendons cela nécessite que le son soit déjà émis... Et l'attaque sera alors probablement approximative... Il faudra de très nombreux essais avant de trouver le geste qui convient. Peut être est-il intéressant de pratiquer en s'appuyant sur l'anticipation du geste sans pour autant négliger la rétroaction. Les 2 me semblent tout à fait complémentaires... Aurelie Ravera-Lassale a d'ailleurs constaté que les chanteurs lyriques professionnels mettaient en jeu certains groupes musculaires en amont du son alors que les chanteurs débutants ne le faisaient pas... (6) Ce constat me semble très intéressant et nous informe sur le lien entre expertise et proprioception...

Comme le souligne également Jean-Blaise Roch en m'intéressant à la proprioception "je suis à la source de ce qui produit la voix, j'ai accès véritablement aux manettes de commandements, la conscience de ce retour est indispensable pour modifier le geste vocal en cours et guider la voix". (4)

Limiter les risques du forçage vocal

D'autre part ce sens peut contribuer à limiter le forçage vocal. Je soutiens l'hypothèse qu'un beau son peut être malsain et potentiellement dangereux. J'ai en effet eu en séance d'incroyables chanteurs dont la voix m'apparaissaient saine et belle qui néanmoins expérimentaient une fatigue vocale réelle, certains ayant même malheureusement développés une pathologie vocale bénigne...

Conscient de nos sensation nous serons conscient des tensions inadaptées que nous mettons éventuellement en place... La proprioception est le sens qui fait sentir le forçage et donc chercher des solutions adaptées pour le limiter ! Et nos sensations, lorsqu'on prend le temps de s'y arrêter, ont toujours raison. Si "ça gratte, ça pique, ça tire, ça serre" c'est que véritablement il se passe quelque-chose d'inadapté.

Les 2 premiers objectifs de la technique vocale me semblent être facilité de l'émission, en d'autres termes limiter les tensions inutiles, et préservation de la santé vocale. Comme le dit si justement Jean-Blaise Roch "le geste vocal juste c'est facile à faire, difficile à trouver"... Je suis plus que persuadée que la prise de conscience corporelle en est la clef principale.

Pour autant il ne faudrait pas perdre l'objectif du chanteur qui reste certainement d'avoir une voix qui réponde aux exigences esthétiques du style mais la priorité n'est-elle pas néanmoins de permettre en amont ou en parallèle un geste vocal libre et sain?

Mémoriser et s'entraîner grâce à la proprioception

La proprioception est aussi la clef de l'accès à la mise en mémoire plus rapide des coordinations motrices adaptées. En effet nous pouvons considérer qu'il existe 3 phases principales à l'apprentissage: la phase de découverte, la phase d'intégration et la phase d'automatisation. Tout se joue en fait comme si la prise de conscience corporelle nous permettait d'une part de découvrir et d'explorer nos capacités vocales, 1ère phase, de chercher, tâtonner pour que le geste soit reproductible, seconde phase, et de mémoriser ses sensations profondément pour permettre l'accès plus rapide à la 3ème phase celle de l'automatisation.

Enfin une fois les sensations identifiées et mémorisées il nous est alors possible de s'entraîner sans même chanter... ce qui ne remplace en aucun cas la pratique réelle mais pourrait la compléter.

Voici une petite anecdote qui illustre ce propos. Une de mes élèves, chanteuse lyrique, est venue me trouver il y a quelques temps déjà car sa voix n'était pas "stable" d'un jour à l'autre. Elle me dit avoir "des jours sans et des jours avec", des jours où elle a de bonnes sensations et des jours où elle ne les retrouve pas. Nous abordons donc la prise de conscience corporelle qui se développe chez elle, chanteuse professionnelle, très rapidement. Après quelques mois seulement de pratique assez intensive voici ce qu'elle me raconte. Elle devait se rendre à Strasbourg pour un récital, suite à des soucis personnels elle ne pût s'y rendre que tardivement. Manque de chance le train dans lequel elle était subit un énorme retard suite à un accident grave de voyageur. D'abord très inquiète à l'idée de ne pas avoir le temps de se préparer et de se chauffer la voix elle décida de s'entraîner en silence dans le train. Et bien elle me dit, quelques jours après, avoir fait ce soir là une de ses meilleures représentations car de ses propres mots elle était "connectée". Bien entendu une telle anecdote ne constitue en rien une preuve tangible de l'efficacité de l'éveil neuro-sensoriel mais encourage à explorer cette direction pédagogique.

Cet entraînement silencieux est d'ailleurs maintenant bien connu et utilisé notamment dans le milieu sportif avec une efficacité qui semble complémentaire à l'entraînement traditionnel, renforçant l'efficacité de ce dernier. (8) Il peut être défini comme "la production d'une expérience perceptive en l'absence de la réalisation réelle de l'acte moteur". Dans ce type d'entraînement, une forme de répétition mentale, les sensations proprioceptives sont notre allié mais nous pouvons également travailler sur l'esthétique ou encore la justesse en entendant mentalement le son souhaité. Difficile dans un premier temps car demandant une concentration importante il nécessite un entraînement assez intensif. Notons que cette pratique aurait également un grand intérêt quant à la gestion du stress et du trac ce qui n'est pas dénué d'intérêts...

Conclusion

Comme le dit Nicole Scotto Di Carlo les sensations proprioceptives sont "l'arme secrète" des chanteurs d'opéra (1) mais des autres aussi ! Et la très bonne nouvelle est que ce sens essentiel se développe rapidement grâce à la pratique et à un dialogue pédagogique adapté.

Pour conclure et ouvrir les perspectives sur l'importance de rester connecté au plaisir de chanter j'aimerais citer cette petite phrase qu'un jour Jean-Blaise Roch m'a dite et que je trouve à la fois drôle et à propos: "quand on se sent bien, on se sent bien!"...

- 1) Scotto Di Carlo Nicole, "l'arme secrète des chanteurs d'opéra", <http://aune.lpl-aix.fr/lpl/personnel/scotto/articles/arme.pdf>
- 2) Une vidéo des élèves de Simone Peire "anatomie pour la danse, la proprioception": http://www.dailymotion.com/video/xq8cpx_yvonne-paire-anatomie-de-la-danse-11-la-proprioception_creation
- 3) Une autre vidéo YouTube de l'université Lyon 2: <http://youtu.be/BLEbOM4qE9s>
- 4) Roll Jean-Pierre, "la proprioception, un sens premier?", http://www.demauroy.net/files_pdf/rer42/rer42-2.pdf
- 5) Rigal Robert , "comment avons-nous conscience de notre corps en l'absence de vision", http://www.er.uqam.ca/nobel/r17424/Docs_KIN2000_PDF/proprioception.pdf
- 6) Roch Jean-Blaise, "12 clés pour la rééducation de la voix" in *Dysphonies et rééducations vocales de l'adulte*, Klein et al, p51-60
- 7) Ravera-Lassale Aurelie et al, "études comparatives des stratégies respiratoires entre les chanteurs lyriques professionnels et débutants", in *revue de laryngologie*, 2002
- 8) "les habiletés d'imagerie, fondements théoriques et aspects pratiques", département sportif et scientifique de la FFS, 2011 <http://www.ffi.fr/pdf/dss/FFSdtninfo-dhm-habiletessimagerie.pdf>

Pour aller plus loin

RIEUSSEC Soline, mémoire d'orthophonie, "Impact de l'éveil proprioceptif sur le geste vocal chez l'adulte", Haute École de la Province de Liège André Vésale, logopédie, 2006

MARCAL-DOMINE Monica B, "Proprioception, Perception et Lecture du Corps: Application à la formation de l'acteur", Presses Académiques Francophones, 2012

Emmanuelle Trinquesse, kinésithérapeute et professeur de technique vocale et de chant