

Contrairement aux idées reçues, tout le monde dispose d'une belle voix. Pour autant qu'elle soit juste, c'est-à-dire accordée à l'être. (Re)trouvée, elle est un merveilleux instrument d'harmonie et de confiance en soi. Être bien dans sa voix, c'est établir une communication et des relations authentiques. Être écouté, mais surtout entendu. Et, s'affirmer naturellement, tant à la scène professionnelle qu'à la ville.

Carine Arnalme

Il était une voix... Une voix à laquelle on n'accorde généralement guère d'attention et de soin. Si ce n'est pour critiquer (surtout) ou encenser (parfois) celle des autres ! Or, quoi de plus intime et de plus révélateur que la voix, que sa voix ? Venue des tréfonds de l'être, elle porte les coups de canif de l'existence et dévoile la face cachée de la psyché. Un patrimoine parfois encombrant ! « Si elle n'est pas bien placée, vous pouvez être sûr qu'il y a un problème ; de confiance en soi, de choix de vie erroné, de traumatisme ou de stress », éclaire Françoise Akis, chanteuse professionnelle, comédienne et, plus spécifiquement, pédagogue de la voix et du mouvement. Un peu d'anatomie : les cordes vocales sont des muscles et, comme pour tout muscle, leur degré de tension est influencé par les états émotionnels et psychiques de l'être. À travers les cordes vocales, c'est la voix qui subit transformations et distorsions.

Serge Willart est le créateur de la méthode *Analyser, Construire et Harmoniser par la Voix*, qui séduit déci-

deurs, hommes politiques ou d'entreprise, comédiens, chanteurs et toute personne soucieuse de retrouver la "vérité" de sa voix. Pour lui : « Le son se bloque en fonction des tensions de la colonne vertébrale. Faut-il rappeler que la voix - sa qualité et son ampleur - dépend de l'acte respiratoire. Or, ce dernier bloque souvent car il rencontre un nœud au niveau du croisement entre les cervicales et les épaules, carrefour de l'expression. C'est pourquoi nous travaillons sur le dos, qui cristallise le plus de tensions ».

Il faut savoir que les ateliers de Serge Willart sont impressionnants, dans le bon sens du terme (et efficaces !), puisque le participant est invité à faire retrouver à la voix un chemin et un souffle naturels, ce qui l'oblige à adopter des positions parfois étranges afin de dépasser et de faire lâcher les blocages inscrits, parfois depuis très longtemps, dans le corps. Comme la voix est avant tout un organe mental, elle dispose d'une mémoire qui dépasse l'entendement et le conscient. Dans *Le pli* (éd. de Minuit), le philosophe

Gilles Deleuze explique que dans chaque son il y a des plus ; une organisation interne dans laquelle transite une multitude d'informations qui s'impriment dans la mémoire du corps, le stimulent et le transforment. S'ouvrir à sa voix, c'est s'ouvrir à ce qu'il y a de plus intime et de plus universel en soi. C'est s'ouvrir à sa vie et s'ouvrir aux autres, sans tricherie, ni faux-semblant. Autant le savoir, car il faut pouvoir l'accepter...

Changer de voix, c'est changer de vie

En travaillant sur la voix, on travaille sur tout l'être en profondeur et on influe sur l'état général. On ne parle pas de miracle ! Se (ré)accorder à sa voix exige une prise de conscience et un travail intérieur personnel intense. « Il faut être prêt à changer, et pas seulement sur le plan vocal », explique Serge Willart, qui aime à se définir comme "professeur de voix". En touchant à la fonction vocale, on peut exhumers des blessures savamment enfouies, des blocages de longue date et autres traumatismes. Et, il est souvent difficile, une fois mis en lumière, de les ignorer... Changer de voix (même s'il ne s'agit pas fondamentalement de changer de voix, mais bien de se reconnecter à la sienne), c'est un peu changer de vie. « Quand certains entendent leur "nouveau" voix, ils ne se reconnaissent plus, ne le supportent pas et quittent l'atelier », confirme Claire Willart-Szekely, comédienne, qui travaille également avec la méthode élaborée par Serge Willart. « Venir avec l'envie d'avoir une belle voix, pour aiguiser un outil de séduction, c'est risquer de se casser la figure ! C'est la différence entre « Je veux plaire avec ma voix » et « Je veux être bien avec ma voix ». La parole et le discours doivent être nourris de l'intérieur, ils n'en seront que plus justes et que davantage compris. ►



« Quelqu'un qui viendrait chez moi en disant "Je veux du charisme", se trompe d'adresse. Par contre, je peux l'aider à être lui-même », précise Serge Wilfart.

Alors, à chacun sa voix ? De toute évidence ! « Il existe une seule authenticité, personnalité et géométrie vocale pour chaque individu », proclame, telle une profession de foi, Serge Wilfart. Une voix (qualité et résonance) qui s'inscrit dans un corps unique. Il faut savoir que tout le monde peut donner une certaine ampleur à sa voix, liée à une énergie et non à une force musculaire. Quant à la justesse, elle n'a rien à voir avec la force : on peut avoir une voix forte et des blocages importants.

Serge Wilfart - belge d'origine, vivant toujours à Tournai, mais naturalisé français - a vécu cette distorsion entre "voix" et "être", lors d'une carrière de chanteur lyrique qui l'a peu convaincu et qui l'a mené à élaborer sa méthode. « Le problème, notamment dans le chant, c'est qu'on veut vous donner une voix qui n'est pas la vôtre. Une voix artificielle, correspondant à certains canons, qu'on vient "plaquer" sur l'individu, de l'extérieur, alors qu'il s'agit véritablement d'une mécanique intérieure, revendique-t-il. Ça m'énerve

de voir que la moitié des candidats au chant se font refuser, sous prétexte qu'ils n'ont pas de voix... Or, ils parlent ! De même, quand on affirme « Tu chantes faux »... Comment peut-on dire ça ? La voix, c'est ce qu'on a de plus intime, de plus subtil ! Et j'affirme que personne ne chante faux. Il n'y a pas de distinction entre voix parlée et chantée. Qui chante mal, parle mal, respire mal, se tient mal, est mal dans sa peau. Bonne nouvelle : le chant est donc à la portée de tous. Et, il est souvent le chemin le plus aisé pour recontacter une voix authentique (la plupart des ateliers y recourent, du moins en partie), car il jaillit, spontané. Toutefois, il s'accompagne inévitablement d'une restauration de la voix parlée, d'un éprouvage de la fonction respiratoire, d'une rectification de la verticalité corporelle et d'un inévitable retour sur soi, on l'a vu. Cela peut prendre un certain temps, mais est toujours possible : « J'ai promis, dit Serge Wilfart, un camion de champagne brut millésimé à celui ou celle qui n'arriverait pas à chanter juste. J'attends toujours ! » (Rires)

Une voix juste n'est possible que grâce à une respiration juste

Chercher sa voix va de pair avec la renonciation d'une manière de paraître, pour tendre vers une manière d'être. Comme le corps s'éveille en même temps que la voix se révèle, dit Serge Wilfart, celui qui va à la rencontre de sa voix réintègre son corps, comme on réintègre avec plaisir son domicile après une longue absence. Valérie Bessière, euphoniste (ndlr - justesse et harmonie de la voix) va plus loin : « Et, retourner chez soi, c'est habiter partout ! », confie-t-elle avec humour. Ce qui veut dire que le travail sur la voix rééquilibre tous les "étages" de l'individu. « C'est une très belle manière, continue Valérie, qui travaille entre autres avec des autistes, de "réaccorder" l'être. Un émouvant corps-accord qui donne des résultats d'ouverture, d'harmonisation, d'apaisement, de confiance en soi. » Le corps change ; il se libère, s'ouvre.

Oui, mais alors, d'où vient l'erreur ? Cette voix "faussée", peu accordée à ce ►



que nous sommes vraiment... Il faut remonter à l'enfance. Rien n'est plus parlant que l'exemple d'un nouveau-né : une voix si puissante dans un si petit corps ! Née du premier souffle (sans le souffle la voix s'éteint), cette voix dite «souffle-son» qui jaillit du ventre du bébé est sans commune mesure avec la voix étouffée de l'adulte. Avec les premières angoisses, une boule d'anxiété se forme et remonte dans la gorge de l'enfant modifiant cette voix "vérité" qui s'écartera encore davantage de son centre de gravité abdominal (le fameux *hara*, bien connu des pratiquants d'arts martiaux) lorsqu'il se tiendra debout. Dès lors, souffle et son se dissocient, bloquant l'énergie-son à l'étage supérieur : épaules, clavicules, cou, mâchoires, colonne dorsale. Inhibée par les traumatismes, l'éducation, les convenances sociales, le stress, la voix de l'adulte n'est plus qu'un pâle reflet de ce qu'elle a été à l'origine ! D'où l'importance du rééquilibrage du centre de gravité et de la respiration abdominale. Selon Valérie Bessière, «il faut être très présent dans le *hara*, avec des racines profondes et une tige souple, pour laisser passer et circuler le souffle, donc le son». Pour Serge Wilfart : «Une voix juste ne peut arriver que grâce à une respiration juste. Or, personne n'arrive en respirant bien... Ce centre de gravité, réservoir du souffle, est étonnant ; j'ai travaillé avec des étudiants étrangers de 55 nationalités, et en restaurant cette fonction respiratoire abdominale, on a corrigé leurs accents, prouvant que nous avons le même réservoir phoné-

mique ; la respiration est vierge de toute culture».

Au boulot, votre voix est une carte de visite

Dans le milieu professionnel, faire entendre sa voix est primordial. Surtout la manière dont on la fait entendre ! Avez-vous déjà tenté de faire valoir votre avis, ou de rallier à votre cause, en hurlant. Ou d'exposer en réunion des arguments qui vous tiennent à cœur d'une voix éteinte et faiblarde. Ou, encore, de faire croire à votre sincérité avec une voix mielleuse. Peu de chance que vous ayez établi la communication ! Ou en tout cas, une communication vraie, saine et profonde. «La voix, surtout dans le milieu professionnel, est un peu comme une carte de visite», explique Françoise Akis. Oui, mais une carte de visite parlante. Un outil relationnel précieux. Alors, halte aux relations en toc, misez sur une voix authentique ! Quand la voix est reliée à l'être, quand elle est juste, même les choses les plus difficiles à communiquer - délais raccourcis, réprobations, mises en garde, problèmes internes, difficultés économiques, etc. - passent plus facilement. Un individu plus «vrai», surtout s'il a des responsabilités, est mieux écouté, et surtout mieux entendu. La parole jaillit et se transmet aisément ; pas besoin de blabla, ni de fioritures. C'est "juste" ! Du coup, tout est plus fluide, dégagé, et le stress abdique. En étant en phase avec soi-même, on est plus libre et plus apte à prendre les bonnes décisions au bon moment. De quoi se sentir mieux dans son corps, dans sa tête. On retrouve une confiance en soi, davantage d'assurance. Ce sentiment de plénitude irradie et gagne les autres, qui ressentent également plus de confiance envers leur interlocuteur. L'énergie est au rendez-vous. L'être respire, au sens propre et figuré. «C'est l'exemple que je donne toujours, commente Serge Willart : donner le batin à lire à quelqu'un qui a une voix maîtrisée, alimentée par le souffle, cela passera. Il captivera même son auditoire. Donner un texte d'auteur à une personne sans souffle, avec une voix faussée, et c'est la catastrophe ! En plus, c'est un cercle

vicieux. Prenons l'exemple du chef d'entreprise chahuté : plus il est chahuté, plus il panique, s'énerve, s'essouffle, et plus son auditoire décroche, etc., etc.»

En outre, la voix a une résonance particulière dans le milieu du travail, puisqu'elle est symbolique de l'action. «Le souffle est méditatif, précise Serge Willart. C'est "l'essence" qui va alimenter la voix». Comme on l'a vu, impossible de

dresser, ironise Serge Willart. Il aura effectivement plus de charisme, mais plus dans le même but ; dans celui d'être lui-même ! On ne peut pas obtenir les outils sans passer par la démarche, car il ne s'agit pas d'une recherche de pouvoir, mais bien d'une recherche "d'être". L'individu qui aura tourné son regard vers l'intérieur, qui aura retrouvé une authenticité, sera plus apte à se comprendre, mais

Travailler sur la voix n'est pas un exercice de recherche de pouvoir mais une recherche d'être

retrouver une voix authentique si on ne règle pas le problème de souffle. Une respiration profonde va donner une qualité de voix, une présence, une "puissance" qui n'a rien à voir avec une force. C'est une texture, une matière, une couleur, une densité, d'une richesse insoupçonnée. L'expiré délivre la voix ; c'est la phase active. C'est "l'expression" de soi.

Mais il faut savoir, que dans l'optique d'un travail sur la voix réalisé avec authenticité, celle-ci ne peut en aucun cas devenir un instrument de pouvoir ! Ce serait tout aussi faux, dissonant. «Quelqu'un qui viendrait chez moi en disant «Je veux du charisme», se trompe d'a-

ussi, par empathie, à comprendre son entourage et la personnalité humaine qu'il a en face de lui. Il pourra réagir en fonction. Il ne s'agit pas d'adopter une attitude stéréotypée, mais de se mettre sur la longueur d'onde de ses interlocuteurs. Pour ça, il faut avoir perçu la sienne !»

Pour conclure, Serge Willart insiste sur le fait qu'il s'agit d'un anti-challenge : «Rien à voir, avec les challenges d'entreprise ! Ils sont éprouvants ; les individus doivent se mesurer entre eux et par rapport aux autres, prouver des choses. Dans la démarche actuelle de "réhumanisation" de l'entreprise, la recherche de l'authenticité sonne juste. Pour travailler sur la voix, il suffit d'être soi-même, de lâcher prise, d'être, sans se comparer aux autres». Ce qui est terriblement libérateur et jouissif ! Clin d'œil complice : «En plus, pas besoin de se "déshabiller" ; la voix dit tout ! C'est important pour des cadres et des chefs d'entreprise qu'il ne faille pas fouiller dans leur histoire, qu'ils soient seuls ou en groupe devant tout le monde. L'émotion bloquée et bloquante se libère, et peu importe l'histoire de celle-ci !»

En définitive, trouver sa voix, n'est rien d'autre que trouver sa voie. Mais, faire entendre votre voix, c'est aussi savoir écouter celle des autres. ■



1. Serge Willart, Le chant de l'être - Analyser, construire, harmoniser par la voix, éd. Albin Michel (coll. Espace livres).

2. Françoise-Émile Laurent, La voix, source d'énergie, d'équilibre et de vie, Guy Trédaniel Éditeur.

www.willart.com

info@willart.com