

# Table des matières

<b>Préface</b>	<b>5</b>
<b>Avant-propos</b>	<b>7</b>
Une voix pour la vie	7
La Psychophonie® : un art	8
Avant d'être émetteurs, nous sommes récepteurs	9
Sensations internes au cours de l'émission, ou « points du chanteur »	9
Une approche vocale originale et pertinente	11
Les vocalises psychophoniques	11

## Chapitre 1

### La voix et les cinq sens

<b>Le toucher et l'ouïe dans la réception des sons</b>	<b>17</b>
La peau, sensible aux vibrations	18
La mémoire de la peau	18
Les dermatomes, un système de sensibilité cutanée sur tout le corps	19
La peau respire	20
Peau et émotions	21
Peau et enveloppe psychique	21
Percevoir les sons par la peau	22

## *La Psychophonie*

La peau du visage	22
Les mains	22
<b>L'ouïe et la voix</b>	<b>24</b>
Anatomie et fonctions de l'oreille	24
Les trois parties de l'oreille	24
Reconnaissance et discrimination des sons et des voix	25
Fonction de spatialisation	26
L'oreille musicale	27
La mémoire auditive	27
Le chant intérieur	29
L'auto-écoute	30
Oreille et alignement vertical	32
<b>Le goût et l'odorat dans l'émission vocale</b>	<b>33</b>
Le goût dans la phonation	34
Déguster les voyelles et les consonnes	34
Les lèvres, entre tonicité et moelleux	35
Lèvres et consonnes	35
La langue, gouvernail du son	36
Langue et couleurs vocales	37
Langue et voyelles	37
Langue et consonnes	38
L'odorat dans la phonation	39
Mémoire olfactive, mémoire affective	39
Olfaction et cerveau	39
Puissance du souvenir olfactif	41
Effets de la respiration olfactive sur la voix	42
Que se passe-t-il lorsque nous respirons ainsi ?	43

## Table des matières

<b>Liens entre les différents sens</b>	<b>45</b>
La vue, pont entre intériorisation et extériorisation	45
Rôle de la vue	45
La vision interne, un cheminement vers la conscience	47
Apprentissage par les neurones miroirs	47
Intérêt de l'image mentale pour la voix	48
Synergie entre les cinq sens	50
Plasticité du cerveau	50
Sollicitation des sens pour développer nos mémoires	51
Vers une utilisation plus subtile des sens	51

## Chapitre 2

### Le corps, une architecture chantante

<b>L'architecture sonore du corps</b>	<b>55</b>
L'échelle de réceptivité de la Psychophonie	56
Les découvertes de Marie-Louise Aucher	57
Le cliché des sons	58
Une réceptivité corporelle sur quatre octaves	58
Les étages du corps dans la voix et leur dimension symbolique	60
Les pieds : ancrage au sol et point de départ de la verticalité	61
Un équilibre entre trois zones	61
Symbolique du pied et expressions populaires	63
Pieds et racines ancestrales	63
Les jambes : ressort de la marche et relais énergétique	65
Souplesse et équilibre	65
Symbolique et expressions populaires	66
Le périnée : passage de l'énergie vitale	68

## La Psychophonie

Anatomie et rôle du périnée	68
Sa mobilisation dans la voix	68
<b>Le bassin : profondeur de la voix et centre de l'énergie vitale</b>	<b>70</b>
Structure et mobilité du bassin	70
Ventre, viscères et cerveau	71
Symbolique et mythes autour du bassin	73
Expressions populaires	74
Intérêt pour la voix	74
<b>Le diaphragme thoracique : porte des souffles et des émotions</b>	<b>77</b>
Rôle du diaphragme	77
Symbolique du diaphragme et expressions populaires	78
Intérêt pour la voix	79
<b>Le thorax, le cœur : chaleur et rayonnement de la voix</b>	<b>80</b>
Siège des fonctions vitales	80
Symbolique et expressions populaires	80
Intérêt pour la voix	81
<b>Le cou : passage de l'énergie vocale</b>	<b>84</b>
Précieuse zone de passage	84
Symbolique et expressions populaires	86
Un baromètre dans les zones de passage de la voix	86
<b>La tête : lumière de la voix – une structure protectrice et ouverte sur le monde</b>	<b>88</b>
Le crâne : écrin de la parole et de la liberté intérieure	88
Symbolique et expressions populaires liées à la tête	90
Intérêt pour la voix	91
<b>Équilibre entre axe vertical et déploiement horizontal</b>	<b>93</b>
Voix et construction de l'axe vertical	93
Équilibre entre tonus et élasticité	93
Le symbole de la crosse énergétique	94
Correspondances entre Psychophonie et médecine traditionnelle chinoise	96
Le Vaisseau Gouverneur	97
Le Vaisseau Conception	98

## Table des matières

Le cocon du chanteur	100
Une enveloppe vibratoire	100
Les représentations symboliques du « cocon »	101
Les expressions populaires	101
Les effets du chant sur le cocon	102
Le chant, un élément de cohésion sociale et d'harmonisation	103
<b>Une architecture qui respire</b>	<b>105</b>
<b>La respiration au cœur du vivant</b>	<b>105</b>
La respiration, lieu d'échanges	105
La dynamique respiratoire : les mouvements du diaphragme	106
Les saisons de la respiration et les respirations naturelles	108
Respirer au rythme des saisons	108
Les respirations naturelles	109
Les respirations en jeu dans l'émission vocale	111
La respiration basse	111
La respiration thoracique	114
Exercices vocaux pour déployer la mobilité et l'ouverture thoracique	117
« Je manque de souffle... »	117
La respiration costale arrière	117
La respiration olfactive subtile	121
Un symbole universel	121
Distinction entre respiration olfactive et « respir cérébral »	122
Les effets sur la voix et le comportement	123
<b>Progression pédagogique du travail respiratoire en Psychophonie</b>	<b>125</b>
Mise en pratique	125
Questions fréquemment rencontrées	127
Le départ et l'arrêt du son	127
Avant de commencer à chanter	127
Récupérer rapidement à l'intérieur d'un chant	129

## Chapitre 3

### La voix au quotidien

<b>De la parole au chant, du chant à la parole</b>	<b>133</b>
Une approche anthropologique de la parole	134
<b>Voix parlée, voix chantée</b>	<b>135</b>
Anatomie et physiologie de la voix	135
Les différents mécanismes laryngés	136
« J'ai un problème de passage... »	138
Les matériaux sonores du langage : les voyelles et les consonnes	138
Les voyelles dans la voix parlée	139
Synthèse	142
Les consonnes dans la voix parlée	142
Les virelangues	144
Poésie et créativité	145
La poésie est une véritable nourriture psychique et vibratoire	146
Composer un texte	146
Variations de la voix parlée	147
La voix de conversation	147
La modulation de la voix parlée	148
Le débit de la voix parlée	150
La voix d'appel	152
Retrouver la spontanéité	153
Ouvrir les aigus	153
La déclamation	153
« On ne m'entend pas en public... »	154

## Table des matières

<b>Passage de la voix parlée à la voix chantée</b>	<b>155</b>
Différences au niveau du cerveau	156
Pourquoi des personnes atteintes de bégaiement n'ont-elles aucun problème d'élocution dès lors qu'elles chantent ?	156
Le récitatif	157
Et le rap ?	158
<b>La voix chantée</b>	<b>159</b>
<b>Les points du chanteur de la Psychophonie et leurs correspondances énergétiques</b>	<b>159</b>
Description des points du chanteur de la Psychophonie	159
Tableau récapitulatif	165
Concordances entre les points du chanteur et les deux principaux méridiens de l'acupuncture	166
Correspondances avec les chakras	166
<b>Réflexions pédagogiques de la Psychophonie</b>	<b>169</b>
Difficultés fréquemment rencontrées	169
« Dans les vocalises, la voix passe bien, mais dans un chant... »	169
Spécificités de l'approche psychophonique	172
Réceptivité à l'autre et empathie	172
Partir de la partie saine de l'individu	173
Construire la voix intérieure, rétablir le contact avec soi-même	173
Discerner un axe prioritaire	174
Trop de consignes disperse, les images évocatrices unifient	174
Éducation et plasticité du cerveau	175
De la répétition consciente au chant libre	176
Fiches pratiques	177

## Chapitre 4

### La voix vivante et créatrice

<b>Les mouvements naturels</b>	<b>183</b>
Genèse des mouvements primaires	184
Balancements et rythmes fondamentaux	185
Origine dans les traditions orales	185
Influence du rythme et de la musique	187
Les rythmes balancés pratiqués en Psychophonie	190
Pratiquer les balancements	190
Exemples de textes rythmés et balancés agissant sur l'expressivité de la voix parlée	192
Les balancements au service de la musique et de la voix chantée	194
<b>La voix et le corps en mouvement</b>	<b>197</b>
Distinction entre mouvement et geste	197
Mouvements sonorisés	198
Mouvements ajustant les sensations internes	200
Mouvements favorisant l'extériorisation de la voix	202
Les gestes expressifs et symboliques	204
Fondements des gestes expressifs	204
Mouvements en lien avec les centres vitaux du corps	206
Les mains et les bras	207
<b>Pratiques vocales collectives</b>	<b>211</b>
Préparations corporelles et vocales	211
Au fil des saisons	211
En fonction de l'heure de la journée	212
Gérer les baisses ou les excès de tonus dans un groupe	213
Approche psychophonique d'un chant	213
Les chants à dominante mélodique	214



## Table des matières

Les chants à dominante rythmique	215
Les chants à dominante poétique	216
Étude psychophonique d'un chant	216

### Chapitre 5

#### Les champs d'application de la Psychophonie

<b>Sur les traces des intuitions de Marie-Louise Aucher, fondatrice de la Psychophonie</b>	<b>221</b>
La relève est là	222
<b>Du chant prénatal à l'âge adulte</b>	<b>223</b>
Le chant prénatal	223
Chant prénatal et grossesse	225
L'atelier de chant prénatal	226
Le chant prénatal et l'accouchement	230
La place du père	231
Le chant postnatal	233
Du corps de mère au corps de femme	233
<b>Chanter en famille : l'expérience du chant familial</b>	<b>235</b>
Déroulement d'une séance de chant familial	235
Du côté des enfants	237
Du côté des parents	238
Le lien affectif relationnel	239
Du lien affectif au lien social	239
Transmission culturelle, héritage familial et lien social	240
<b>Atelier « Oser sa voix » avec des adolescents</b>	<b>241</b>
Déroulement	241

## *La Psychophonie*

<b>Je joue avec ma voix</b>	<b>244</b>
L'être récepteur	246
L'être émetteur	246
Voyelles et consonnes	247
Le texte et la scène	247
L'être créateur	248
Le micro	248
Chanter	249
Ouverture pédagogique	249
<b>Dancez, balancez... la tarentelle, danse de l'araignée</b>	<b>251</b>
Qu'est-ce que la tarentelle ?	252
Origine du tarentisme	253
Danse rituelle : quand l'araignée mène la transe	254
La verticale du sage	255
Vibration... rythme... mélodie : poésie du corps dansant	257
Rythmes et balancements	257
<b>La Psychophonie au cœur des chœurs</b>	<b>258</b>
Les vocalises préparatoires	259
Une allée chantante pour recevoir les sons	261
Le chœur mis en scène	261
Le rapport sons/couleurs dans le choix et les effets des tonalités	261
Le concert	262
<b>Expériences de Psychophonie auprès de publics sensibles</b>	<b>265</b>
Atelier d'éveil musical pour des enfants autistes et leurs familles	265
Accompagner le handicap	268
Chanter auprès d'adultes polyhandicapés	269
Psychophonie et maladies neurologiques	273
Vivre et chanter avec une sclérose en plaques	273

## Table des matières

Atelier « Voix partagées » avec des participants atteints de la maladie de Parkinson	276
Atelier de Psychophonie pour des femmes victimes de violences conjugales	279
Le groupe : une aide précieuse	279
Le corps vibrant et redressé	281
Oser l'expression	283
Le corps soigné	284
Le chant valorisant	285
Flashmob	286
Psychophonie et orthophonie	287
La rééducation du bégaiement	287
La rééducation vocale des chanteurs	289
Voix et maladies neurodégénératives	292
Voix et identité – témoignage de l'accompagnement vocal des transsexuels	294
Psychophonie et ostéopathie – les diaphragmes	297
Différences et complémentarité des approches ostéopathique et psychophonique	304
Synergie entre les diaphragmes	306

## Annexes

Fiche CD « Vocalises de Psychophonie® »	
Marie-Louise Aucher	313
Crédits photographiques	315
Bibliographie	319
Documents pédagogiques de la Psychophonie	325
Biographie de Marie-Louise Aucher (1908-1994)	327
Présentation des auteures	333
L'IFREPmla (Institut de formation de recherches européen en Psychophonie M.-L. Aucher®)	339
Remerciements	341