

Samedi 22 octobre 2016, 15h30, le groupe dont nous faisons partie s'apprête à suivre l'atelier présenté par Priscille Salmon-Legagneur. Après l'obtention de ses diplômes, cette orthophoniste qui exerce sur la Région lilloise, s'est formée à différentes écoles de prise de conscience corporelle et vocales (Feldenkrais, Ostéovox) ainsi qu'en neuropsychologie. Autant dire qu'elle appréhende la voix sous tous ses aspects du physique au psychique.

Après une rapide présentation, elle entre tout de suite dans le vif du sujet et nous propose de chercher une posture confortable et d'émettre plusieurs sons, graves et aigus. Le résultat la fait sourire, elle n'est pas habituée à un tel volume sonore et, dit-elle, « des sons d'une si grande qualité » avec ses consultants...

C'est pourtant sur un jeune chanteur élève au CRR de Lille qu'elle va ensuite travailler devant nous : Elle explique qu'elle le suit depuis plusieurs mois déjà pour améliorer son émission vocale gênée par une mauvaise posture dorsale qui bloque sa cage thoracique et l'empêche d'utiliser la plénitude de sa voix.

Elle commence par lui faire sentir les appuis en position assise en cherchant l'ancrage des ischions. Le jeune homme émet ensuite un son médium, toujours assis. Mme Legagneur observe que les épaules ne sont pas à la même hauteur, et qu'il y a un affaissement thoracique lors de la production du son. Pour parvenir à l'aider à maintenir le torse ouvert et en suspension, elle entoure avec son bras la partie supérieure du sternum, et lui demande de penser à qu'il a une petite bouche qui va faire le son dans cette zone, puis elle pose la seconde main dans la partie supérieure des omoplates pour lui faire prendre conscience que l'ouverture doit se maintenir.

Dans la seconde étape elle lui demande de définir d'où vient l'effort à la fin de l'émission vocale pour lui faire prendre conscience qu'il doit se faire entre les crêtes iliaques (petits os qu'on peut toucher en haut du bassin) et les côtes basses. Le but est de faire sentir de façon proprioceptive ce qui se passe au niveau des muscles transverses et obliques car c'est à ce niveau que le son doit s'appuyer, surtout en fin d'émission.

Dans la troisième étape on essaye le même processus mais sur une note aiguë. Le jeune chanteur ressent cette fois l'effort dans le bas du dos (zone qui est contractée et douloureuse pour lui). Pour corriger cela, Mme Legagneur va procéder de la même façon que pour le son médium fin de l'aider à changer de repères.

Dans la dernière étape l'émission est faite sur un son grave, la sensation d'effort est toujours ressentie dans le dos. Pour aider, Mme Legagneur demande de faire une sirène du grave à l'aigu, Notre jeune chanteur ressent à nouveau l'appui dans la partie abdominale et un étirement de la colonne vertébrale (sensations plus proches de ce dont il a besoin pour chanter sainement) Pour terminer, Mme Legagneur recommence le processus pour clarifier les sensations et les ancrer. La voix s'est déjà nettement améliorée.

Elle essaie ensuite de mobiliser doucement la nuque de notre « cobaye » en laissant la tête s'enrouler vertèbre après vertèbre, toujours soutenue par une main posée sur le front dans laquelle le patient peut se reposer en toute confiance. Puis le jeune chanteur émet à nouveau un son.

Là encore, la voix s'améliore immédiatement, plus sonore et plus riche en harmoniques.

Elle agit toujours avec beaucoup de douceur et une grande attention, et explique qu'il ne faut jamais forcer, et qu'en cas de lésions dorsales ou cervicales (Hernies, fractures etc ...) la plus grande prudence s'impose. Son travail corporel ne remplace jamais celui d'un professionnel type kinésithérapeute ou médecin.

La deuxième partie de cette heure consistera à appliquer les exercices montrés en nous mettant par deux. Nous commençons par un massage du dos, des épaules et de la nuque, puis, la main posée sur le dos de notre partenaire l'invitons à se redresser sur son axe. Le public teste des voyelles, l'ambiance est studieuse, Priscille passe près de chaque groupe et corrige ici un geste, ici une posture.

L'atelier se termine ainsi, nous confortant dans la certitude que le geste vocal ne peut être dissocié du geste corporel, et qu'il est primordial de travailler sur la posture autant que sur la technique vocale. Et que bien sûr l'aide des phoniâtres, orthophonistes ostéopathes et autres est indispensable et complémentaire de notre enseignement. V.C, V.V

