

La voix et la musique, outils de la conseillère conjugale et familiale auprès des femmes



Source:angelinabambina

Barbara Hubans
Formation de Conseill.er.ère Conjugale.e et Familial.e
Association Départementale du Planning Familial de
Charente
2021

Remerciements

Il me semble que la concrétisation d'un travail n'est jamais le résultat de l'action d'une seule personne mais la combinaison d'énergie émanant de plusieurs sources qui ont nourrit, d'une façon ou d'une autre, le projet, en l'occurrence, la réalisation de ce mémoire. Je tenais donc à remercier chacune de ces personnes pour ce qu'elles m'ont apporté :

- tout d'abord, le bureau de l'association qui m'a permis de réaliser cette formation et qui a mis tout en œuvre pour me permettre d'avoir les meilleures conditions possibles.
- Marie-Reine, bien sûr, qui a été un soutien et une guide pédagogue, cadrante et chaleureuse, ce qui a été particulièrement important lors de la réflexion et de la rédaction.
- les professionnel.s.les rencontré.s.es : Michel Lapeyre (musicothérapeute), Sarah Piet (professeure de chant), Marianne Le Tron et Véronique Thomas (professeures du Roy Hart Theatre)
- mes amis et ma famille pour leur soutien.

Sommaire

Introduction.....	7
I- L'état des lieux des violences de genre.....	10
1. Le constat et les origines.....	10
2. L'impact des violences de genre.....	16
II- Les dynamiques de rebond.....	19
1. La résilience et l'empowerment.....	19
2. Agir en tant que conseiller.ère conjugal.e et familial.e.....	22
III- L'outil de la voix et de la musique : différentes approches.....	24
1. Le cerveau, les sons et les émotions.....	25
2. La musicothérapie.....	29
3. L'approche spécifique du Roy Hart Theatre.....	33
IV- L'atelier.....	39
1. Orientation et présentation de l'atelier.....	39
2. Descriptif des séances.....	40
3. Les limites de l'exercice.....	49
Conclusion.....	51
Bibliographie.....	53
Annexes.....	56
Résumé.....	62

Introduction

Ma prise de poste en tant que coordinatrice-animatrice et première salariée de l'Association Départementale du Planning Familial de Charente s'est faite en octobre 2019. Une semaine plus tard, je commençais le début de la formation de Conseiller.ère Conjugale et Familiale. L'association étant jeune, créée en 2015, et le contexte local faisant, notre activité d'écoute se fait principalement par accueil téléphonique, et pour ma part, via les permanences du Numéro Vert National « Sexualité, Contraception, IVG ». Plusieurs situations autour de la question du choix d'avoir recours à une IVG m'ont touchée et m'ont amenée à la réflexion.

La première situation concerne une femme enceinte qui est dans un projet de grossesse depuis un ou deux ans. Avec son compagnon, ils ont décidé de s'y investir d'avantage depuis 6 mois. Voilà qu'elle est enceinte, mais finalement, son compagnon souhaiterait qu'elle ne poursuive pas sa grossesse. Elle s'est évidemment déjà projetée sur cette grossesse. Après discussion avec elle, voilà les éléments qu'elle a pu poser. Le choix qui s'offre à elle est de poursuivre sa grossesse avec la culpabilité d'imposer une paternité, de ne pas savoir comment son couple va évoluer, avec de fortes chances qu'il la quitte, et donc de ne pas offrir à son futur enfant le cadre familial qu'elle a toujours rêvé d'offrir. L'autre choix est d'avoir recours à une IVG qui est, pour cette femme dans cette situation, très douloureux psychologiquement puisqu'elle était dans un projet de grossesse et que c'est ce qu'elle souhaitait. Il s'agira là de faire le deuil de cette grossesse. Une seconde situation m'a touchée, celle d'une femme, elle aussi enceinte, qui vit avec son mari et sa petite fille de 5 ans. Elle ne souhaite pas poursuivre cette grossesse. Elle se sent seule et fatiguée. L'éducation de sa fille lui prend beaucoup d'énergie, elle se sent parfois en difficulté. Son mari est peu présent et son travail lui demande d'être très investi. Son mari, lui, a très envie d'en avoir un second. Elle ne sait pas comment elle pourrait s'occuper d'un second enfant. Elle dit que son mari la soutiendra quoiqu'elle choisisse, mais elle pense qu'un avortement le rendra triste et elle s'en voudra de lui infliger cela. Elle se demande quel impact une IVG aura sur leur relation. Enfin, une troisième situation m'a questionnée, une jeune femme est enceinte, et son partenaire ne veut pas assumer une paternité. Elle est dans la crainte de sa famille qui, culturellement, n'acceptera pas qu'elle ait un enfant seule. Elle a peur que sa famille le lui fasse payer par l'humiliation, le rabaissement. Elle n'osera plus les regarder dans les yeux, elle sera une honte pour eux, me dit-elle. Pourtant, quand je lui demande comment elle se projetterait si elle avait recours à une IVG, elle me dit que c'est impossible, et qu'elle ne l'imagine pas. *In fine*, je ne sais pas quel choix chacune d'elle a fait. Notre entretien n'était

qu'un instant dans ce parcours de réflexion. Ces trois situations m'ont beaucoup touchée car il m'a semblé que le choix, pour chacune d'elle, était en fait limpide, mais que c'est leur entourage, et notamment leur conjoint qui a amené à ce choix difficile. Ces situations font résonner en moi une série de questions. A quel point ces femmes vont-elles faire leur choix en fonction des autres, au détriment de leur choix clairement exprimé ? A quel point les femmes sont conditionnées pour répondre aux besoins des autres avant les leurs ? Quelle est la prise de responsabilité des hommes dans ces situations ? Quel espace existe-il pour que les femmes apprennent à faire des choix pour elles en tant qu'êtres intègres, libres, autonomes et capables ?

Parallèlement à ces questionnements qui m'animent, dans ma vie personnelle, je chante de façon spontanée et naturelle. Depuis petite, j'y prends un grand plaisir. Chanter, pour moi, c'est évident. Je ne me l'explique pas, mais j'ai finalement commencé à pratiquer sérieusement lors de mes 25 ans. J'entends par sérieusement, être dans une dynamique de projet artistique : répétitions, groupes de musique, cours, stages, concerts,... Aujourd'hui, il m'est impensable de ne pas avoir de projet musical. Chanter ou faire de la musique, c'est être complètement connectée au présent, là, ici maintenant, et à toutes mes sensations. L'avantage de ma voix, c'est que je peux l'emmener partout. Mon corps est mon instrument. Je peux ainsi faire ma musique seule ou de façon partagée, n'importe où, n'importe quand. Entendre ma voix me rassure profondément. La musique rythme mes journées, suit mes émotions et m'apaise car c'est une façon pour moi de m'exprimer. Elle est aussi vecteur de très belles expériences humaines, de rencontres, de partage et d'apprentissage. Vous l'aurez compris, le chant et la musique ont une place particulière dans mon fonctionnement et m'accompagnent dans le développement de l'être que je suis. J'ai l'intime conviction que la voix est un outil merveilleux pour travailler sur soi. « Sortir sa voix », « chercher sa voix », « affirmer sa voix » sont autant d'expression au double sens évocateur, comme me l'a précisé Sarah Piet, professeure de chant et cheffe de chorale.

Dans ma réflexion « Quelle CCF je veux être ? », j'ai eu envie d'investir mes singularités. Pour faire un métier auprès d'êtres humains, il me semble important de le faire en tant qu'être humain. De plus, j'ai à cœur de développer une approche créative et artistique au sein du Planning Familial 16. J'ai donc choisi d'explorer l'utilisation de la voix et de la musique comme outil de la CCF. Pour affiner ce large champ, j'ai souhaité l'intégrer à ma réflexion développée dans la première partie de l'introduction. Une des capacités de la CCF, décrite dans le référentiel de compétences de l'Arrêté du 3 décembre 2010, a particulièrement fait écho avec la dynamique de réflexion dans laquelle je suis pour la rédaction de ce mémoire : « capacité à aider les personnes reçues à retrouver

et à restaurer l'estime de soi, leur autonomie de penser et d'agir ». Tout l'enjeu est là, pour moi : proposer des outils impliquant le corps, la voix et la musique auprès des femmes dans un objectif de réappropriation et de réinvestissement de soi et de leurs choix.

La problématique à laquelle je tenterai de répondre est : « Comment utiliser les outils de la voix et de la musique en tant que CCF pour développer la capacité d'agir des femmes ? ». Pour cela, je développerai une première partie pour comprendre dans quel contexte évoluent les femmes, quel impact cela peut avoir sur leur développement, comment travailler leur capacité d'agir, et comment je me projette dans ma fonction de CCF. Dans une seconde partie, j'explorerai le pouvoir de la voix et de la musique ainsi que différentes approches de leur utilisation. La troisième partie, nourrie des deux premières, concrétisera ma réflexion en proposant un atelier de cinq séances.

I- L'état des lieux des violences de genre

Dans cette partie, nous allons nous attacher à comprendre quelques éléments du contexte dans lequel évoluent les femmes en France. Différents prismes seront abordés afin d'avoir une vision d'ensemble bien que non exhaustifs. Il est important aussi de préciser les formes de la violence subie par les femmes et leur impact.

1- Le constat et les origines

Selon le rapport d'enquête *Cadre de vie et sécurité* de 2019, en France, c'est en moyenne 94 000 femmes âgés entre 18 et 75 ans qui au cours d'une année sont victimes de viols et/ou de tentatives de viol. Le stéréotype d'un auteur de viol inconnu est loin de coller à la réalité. Dans 9 cas sur 10, la personne connaît l'agresseur et dans 45% des cas, il s'agit de son conjoint ou ex-conjoint. Le tableau récapitulant le nombre de victimes de violences sexuelles selon leur genre et leur âge, issu de la Lettre de l'Observatoire de la violence faites aux femmes en 2019, m'a paru particulièrement clair : 88% des personnes victimes de viols sont des femmes, 84% des personnes victimes d'agressions sexuelles sont des femmes et 93% des victimes de harcèlement sexuel sont des femmes (Tableau 1). La violence ne s'arrête pas là. Selon l'Étude nationale relative aux morts violentes au sein du couple recensée sur l'année 2018, 121 femmes et 28 hommes sont décédés.es sous les coups de leur partenaire ou de leur ex-partenaire de vie. Les faits sont, le plus souvent, commis par un homme (79,2%) au sein d'un domicile qu'il soit celui du couple ou de l'un des deux membres (83,2 % des cas). Il n'est plus possible de nier l'aspect genré de ces violences. La question pour moi, a été de comprendre d'où provenaient ces violences ?

	VICTIMES FEMMES	VICTIMES HOMMES	TOTAL	% de femmes parmi les victimes
VIOLS	17 610	2 400	20 010	88 %
Victimes de - 15 ans	5 400	1 610	7 010	77 %
Victimes 15 - 17 ans	2 950	210	3 160	93 %
Victimes majeures	9 260	580	9 840	94 %
AGRESSIONS SEXUELLES	23 240	4 360	27 600	84 %
Victimes de - 15 ans	9 700	3 070	12 770	76%
Victimes 15 - 17 ans	3 240	430	3 670	88 %
Victimes majeures	10 300	860	11 160	92 %
HARCELEMENT SEXUEL	2 250	180	2 430	93 %
Victimes de - 15 ans	260	40	300	87 %
Victimes 15 - 17 ans	260	20	280	93 %
Victimes majeures	1 730	120	1 850	94 %
TOTAL	43 100	6 940	50 040	86 %

Tableau 1: Effectif des victimes de violences sexuelles selon leur âge et leur genre

En 1974, le terme de « culture du viol » a émergé au sein du mouvement des féministes américaines, plus précisément le groupe des New York Radical Feminists. En France, il est apparu la première fois dans un article d'Éric Fassin sur les « Date rape aux États-Unis ». Selon Eric Fassin, sociologue, « Il s'agit de penser la violence sexuelle en termes culturels et non individuels, non pas comme une exception pathologique, mais comme une pratique inscrite dans la norme qui la rend possible en la tolérant voire en l'encourageant. Le viol apparaît ainsi comme un comportement extrême dans un continuum qui commence avec les comportements ordinaires, jugés normaux. » Autrement dit, la culture du viol correspond à l'ensemble des attitudes d'une société qui banalisent, voire encouragent, le viol. Il n'est finalement que la partie émergée de l'iceberg des violences de genre, comme l'illustre la représentation réalisée par Amnesty International (Illustration 1).

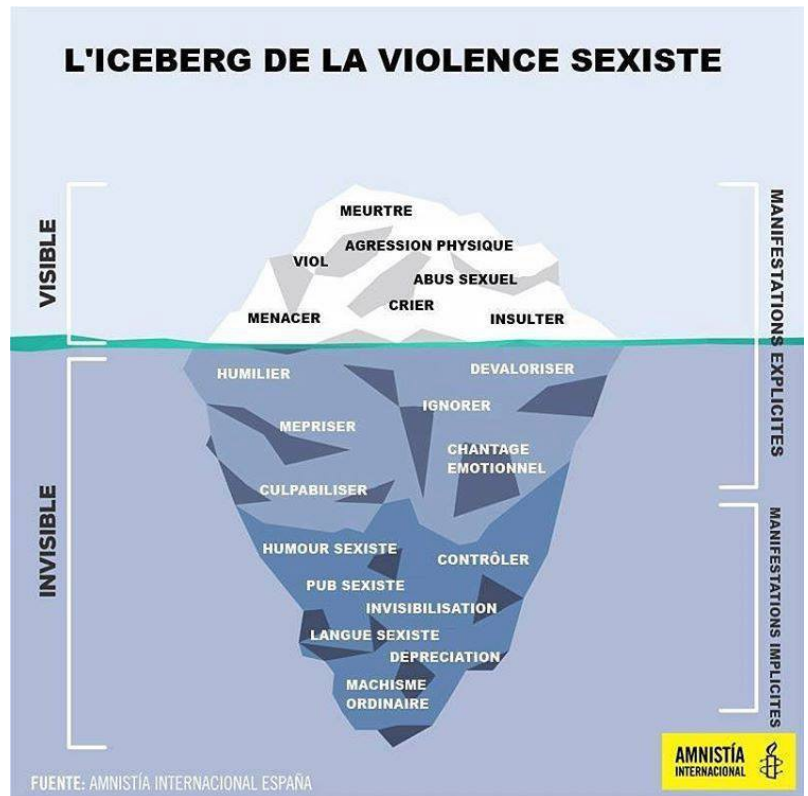
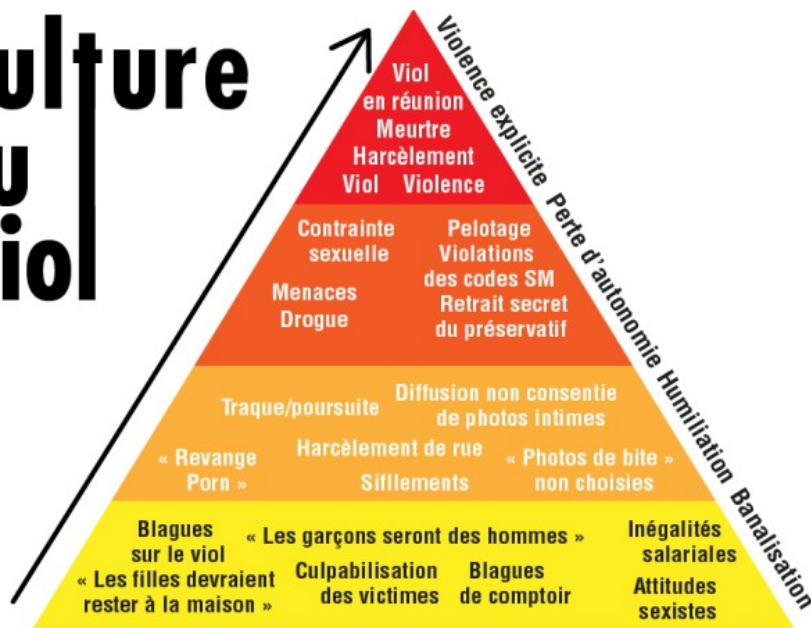


Illustration 1: Représentation de l'ensemble des violences de genre

Culture du Viol



Tous ces incidents ne sont pas isolés. Les comportements et agissements qui forment la base de la pyramide renforcent et excusent ceux qui sont cités plus haut. C'est systématique. Si cela doit changer, la culture doit changer.

Illustration 2: Représentation de la pyramide de la violence

Le concept de pyramide de la violence permet de comprendre comment la culture du viol s'installe. L'illustration 2, librement traduite de matériels produits par la campagne états-unienne contre le viol, permet une représentation de ce concept. Le sexisme ordinaire (blagues sexistes, culpabilisation de la victime,...) constitue la base de cette pyramide ou la partie

immergée de l'iceberg ; cela correspondant à des faits multiples que l'on retrouve dans de nombreuses sphères de la vie quotidienne. Dénoncer les éléments de cette base n'est pas si simple. Souvent, ces éléments sont pris comme des faits isolés et remis en question au niveau de l'individu (« tu es trop sensible, trop coincée », « on ne peut plus rigoler »,...) et non au niveau de la société, comme plantant le décor pour le « viol parfait ». La suite des étages constitue des violences de plus en plus graves allant jusqu'au meurtre, les féminicides. Chacun de ces faits sous-entend une objectification de la femme dans le but de la discréditer, de la déposséder d'elle-même, de la posséder, de la dominer. Aussi grave soit-il, la taille de la jupe qu'elle portait, le nombre de partenaires qu'elle avait, seront toujours des éléments importants pour le jugement de l'acte en question. Qu'en est-il de la responsabilité de l'auteur ? La remise en question et la culpabilité de la victime constituent une deuxième violence présente dans le système juridique, par l'entourage et par les professionnel.s.les recevant la parole. Cette deuxième violence, qui finit d'épuiser et de casser les victimes, contribue à l'impunité des crimes et à maintenir en place cette culture du viol. Ivan Jablonka, historien et écrivain, a écrit un livre, « Laëtitia. Ou la fin des hommes », une biographie de Laëtitia Perrais, suite à son meurtre en 2011. Il partage, lors d'une interview pour un festival, une de ses conclusions : « En moins de 20 ans, Laëtitia a été fragilisée par le spectre des violences masculines qu'elle a traversé d'abord en tant que bébé, puis petite fille, fillette, en tant qu'adolescente puis enfin, en tant que jeune femme. C'est toute une société qui a peu à peu contribué à ce féminicide, c'est-à-dire à cette mise à mort d'une femme en tant que femme. » Les violences ruissellent dans de nombreuses sphères de la vie d'une femme (vie professionnelle, vie affective et sexuelle,...) et tout au long de leur vie. Elles peuvent prendre différentes formes : psychologiques, physiques, sexuelles, administratives et économiques. Il s'agit là d'une réelle oppression des femmes. Les violences de genre sont l'aboutissement de la domination masculine mise en place dans le système patriarcal sur lequel est construit notre société.

Selon Françoise Héritier, anthropologue reconnue, « Les deux piliers de la domination masculine résident dans le contrôle social de la fécondité des femmes et dans la division du travail entre les deux sexes. ». Elle définit la notion de valence différentielle des sexes, dans une de ses conférences concernant son ouvrage *Masculin/Féminin, la pensée de la différence*, afin de décrire le rapport orienté et hiérarchique entre les sexes. L'origine de l'instauration de la domination masculine sur les femmes s'est basée sur l'observation des différences physiques entre les deux sexes. Pendant longtemps, la croyance a consisté à dire que le sperme contenait à lui seul des petits êtres vivants qui avaient besoin d'une matrice pour se développer, le corps de la femme, un

réceptacle, une marmite. Cette pensée est bien illustrée par Aristote qui opposait l'homme en tant que pneuma et la femme en tant que matière. Le pneuma signifie « le souffle, l'esprit, ce qui est aérien, vie qui relève de la transcendance, qui relève du supérieur. Alors que la femme est matière, et que la matière a tendance à se reproduire de manière anarchique et monstrueuse si elle n'est pas dominée par le pneuma. Il faut que le pneuma imprime sa marque dans la matière. » (citée par Héritier, 2012). Les femmes sont considérées comme des ressources indispensables pour la reproduction, et qu'il faut s'approprier. Le contrôle du pouvoir des naissances passe donc par le contrôle du corps des femmes. La découverte de l'ovule en 1827, puis de la fusion des noyaux du spermatozoïde et de l'ovule, et enfin l'arrivée de la génétique début des années 1910, ont permis de comprendre qu'il s'agissait d'un apport génétique équivalent entre l'homme et la femme (Käbin, 1998 cité par Héritier dans une conférence). Pourtant, encore aujourd'hui, on explique souvent aux enfants que papa a mis sa petite graine dans le ventre de maman.

Du côté de la loi française, cadre du fonctionnement de la société, la domination masculine et l'objectification de la femme sont clairement énoncées. Le Code civil français de 1804, sous Napoléon, stipule dans l'article 1124 « Les personnes privées de droits juridiques sont les mineurs, les femmes mariées, les criminels et les débiles mentaux ». La femme est inexistante en tant qu'individu. Dans la perspective de contrôle du corps des femmes, une loi de 1810 ajoute le « devoir conjugal » comme une obligation. Le viol conjugal n'existe pas. Le viol est cependant réprimé mais ne sera reconnu en tant que un crime qu'en 1980. Une loi en 1920 interdit la provocation de l'avortement et l'information quant aux moyens de contraception. En 1938, une loi proclame la fin de l'incapacité juridique de la femme mariée, premiers pas vers une reconnaissance et une autonomie de la femme. Les femmes mariées obtiennent le droit de posséder une carte d'identité et un passeport et d'ouvrir un compte bancaire sans l'autorisation de leur mari. Le mari garde cependant l'exercice de l'autorité paternelle, le droit de fixation du lieu de résidence et de s'opposer à ce que sa femme exerce une profession. En 1944, les femmes obtiennent le droit de vote. En 1965, les femmes mariées peuvent exercer une profession sans l'autorisation de leur mari. La loi de 1920 devient obsolète en 1965 avec la loi Neuwirth autorisant la contraception et, en 1975, avec la loi Veil qui donne la possibilité d'avoir recours à une Interruption Volontaire de Grossesse. En 1992, la loi intègre la notion de viol conjugal et le droit de refuser tout rapport sexuel même au sein du couple (sources sites : Légifrance et FNCIDFF). Le XX e siècle aura permis une évolution majeure dans les droits des femmes qui continue encore, mais l'application quotidienne dans les relations hommes-femmes est encore très timide. La non responsabilisation des hommes et leur non-respect

de l'intégrité des femmes me révoltent. Le recueil de lettres d'Ovidie, *Baiser après #MeToo*, me paraît illustrer parfaitement des faits couramment observés aujourd'hui :

- « lettre à celui qui pense que maintenant on ne peut plus draguer
- lettre à celui qui m'a dit que je n'étais pas sexy
- lettre à celui qui ferme boutique après avoir éjaculé
- lettre à celui qui trouve que le consentement n'est pas sexy
- lettre à celui qui m'a pénétrée en plein sommeil
- lettre à celui qui m'a sodomisée par surprise
- lettre à celui qui regarde du porno
- lettre à celui qui m'a baisée sans capote
- lettre à celui qui m'a laissé gérer le polichinelle
- lettre d'excuse à l'homme qui n'a pas bandé »

Pour toutes ces lettres, sauf la dernière, nous pourrions parler d'objectification des femmes et de leur corps, et de la non responsabilité des hommes. Il est cependant intéressant de noter le titre de la dernière lettre. J'y vois l'intégration de la domination masculine par les femmes, traduite par un pénis toujours en érection, et celles-ci, contribuent, elles-mêmes, à perpétuer ce schéma de domination.

La notion de continuum de violence illustre les mécanismes de construction de la domination masculine. Elle va au-delà de la pyramide en intégrant les injonctions « à être » ce que l'on attend de tel ou tel genre. La construction du genre est façonnée par les stéréotypes inculqués à travers les multiples sphères éducatives (famille, école, pairs, société). Chaque genre a ses caractères spécifiques, et les deux s'imbriquent à merveille pour nourrir et maintenir le patriarcat. Cela passe par le corps en s'astreignant à répondre à des critères bien spécifiques mais également par le caractère en éduquant les personnes à être ce qu'elles doivent être. Les femmes doivent prendre soin des autres et être belles, douces, patientes, sexy, aimantes, amantes, mères. Les hommes, eux, doivent être compétitifs, forts, musclés, courageux et protecteurs. L'expérience avec des bébés de 6 à 8 mois, décrite par Françoise Héritier dans plusieurs de ces conférences, permet d'illustrer la façon dont les représentations des parents ou des éducateurs influent sur la façon d'éduquer un enfant selon son genre. Aux États-Unis, une expérience avec des mères et leur bébé a été menée. D'abord seuls, les bébés ont été soumis à un test sur leur capacité à monter ou descendre un plan incliné, jusqu'à atteindre un angle d'inclinaison où les bébés ne pouvaient ni monter ni

descendre. Ce test n'a révélé aucune différence de capacité motrice entre les garçons et les filles. Dans un second temps, l'expérience a été réitérée, à la différence que ce sont les mères qui estimaient l'angle d'inclinaison que leur bébé était en capacité de monter et descendre. Le résultat a été que, pour les garçons, les mères surestiment d'environ 30% l'angle par rapport à leur capacité, et que pour les filles, elles le sous-estimaient de 30%. Les garçons sont implicitement poussés à prendre des risques, et à dépasser leurs limites alors que les filles sont sur-protégées et ne sont même pas amenées à explorer leurs limites. Quel est l'impact de ce comportement répété tout au long de l'évolution de l'enfant dans les multiples sphères éducatives ? Le stéréotype de la femme fragile qui a besoin d'être protégée par un homme dominant commencerait-il ici ?

L'hypothèse du garde du corps dont parle Peggy Sastre, docteure en philosophie des sciences, dans son livre *Comment l'amour emprisonne les femmes, du surinvestissement sentimental et des moyens d'y remédier*, me paraît intéressante pour comprendre comment le choix du partenaire peut influencer le risque de violence au sein du couple : « La préférence des femelles humaines va à des partenaires physiquement et socialement dominants, capables de les protéger des prédateurs internes et externes à l'espèce. C'est un choix matrimonial en lien direct avec le degré de vulnérabilité que les femmes s'assignent, comme le veut l'hypothèse du garde du corps, formulée pour la première fois par Wilson et Mesnick. Selon cette hypothèse, plus une femme s'estimera fragile et menacée - que cette impression soit ou non rationnelle – plus elle se tournera vers des hommes dominants car, dans ce cas, les avantages qu'elle en escompte supplantent les dangers qu'elle risque a priori d'encourir. ».

Il est frappant, pour moi, de constater à quel point ce système patriarcal est bien fait. Chacun et chacune a sa place, son rôle, de façon bien imbriquée, pour faire fonctionner le système patriarcal. Se rajoute à cela une forme de rétro-contrôle. Les femmes s'auto-régulent elles-mêmes de part leur construction pour maintenir ce système, tel que l'illustre l'hypothèse du garde du corps. Les femmes sont écrasées par une supposée infériorité tandis que les hommes sont coincés dans un complexe de supériorité. Travailler conjointement sur de nouvelles formes de masculinité ainsi que sur la capacité d'agir des femmes me paraissent à ce jour les pistes d'évolution les plus plausibles.

2- L'impact des violences

Au vu des violences de genre et des oppressions que subissent les femmes, je me suis demandé quelles répercussions cela pouvait-il avoir sur les femmes, leur développement, leur santé physique et mentale.

Les répercussions sur la santé mentale et physique

Ce qui caractérise les violences de genre, c'est leur multiplicité tout au long de la vie d'une femme, et dans divers sphères du quotidien. Le nombre de violences sexuelles subies et leur gravité augmentent significativement les répercussions sur la santé, le viol et le meurtre étant les plus traumatisants (Campbell, 2008 cité par Salmona, 2019). D'autre part, plus les violences ont été subies jeune, plus cela aura des impacts importants sur la santé mentale et physique de la personne victime. Les conséquences sont souvent méconnues par les professionnels.les et considérées à tort comme liées à la personnalité de l'individu. Cela peut aggraver encore les traumatismes et les discriminations dont elles peuvent être sujettes (d'après Salmona, 2019). Il est difficile de déterminer l'impact de chaque type de violence. Plusieurs études montrent l'impact significatif du harcèlement sexuel sur la santé mentale et physique des personnes victimes : troubles psychotraumatiques, taux élevé de symptômes dépressifs et anxieux, un sur-risque d'hypertension artérielle et des troubles du sommeil (Thurston, 2019 cité par Salmona, 2019). Le cyberharcèlement qui s'est développé avec l'arrivée des réseaux sociaux, notamment le revenge porn, provoquerait des troubles psychotraumatiques semblables au viol (Bates, 2017 cité par Salmona, 2019). Selon l'étude IVSEA en 2015, la moitié des victimes de violences sexuelles ont des troubles anxieux, des dépressions à répétition, et ont fait des tentatives de suicide. Une moitié également développe des addictions et des conduites à risque. La plupart des victimes ressentent une honte et une culpabilité forte avec une importante perte de l'estime de soi.

Plusieurs études voient le jour questionnant l'impact des violences graves sur les femmes mais il est difficile de pouvoir mesurer l'impact des injonctions, et de ce qui constitue le bas de la pyramide, sur leur estime de soi et leur autonomie.

Différencier l'épreuve de l'événement traumatique

Afin de bien comprendre ce qu'il peut se passer pour un individu lors d'un événement difficile, il est important de différencier l'épreuve de l'événement traumatique. La prise en charge et le soin d'une personne ayant des troubles de stress post-traumatiques ayant vécu un événement traumatique demande une formation spécifique qui ne rentre pas dans les compétences d'un.e CCF. En revanche, lors d'une épreuve, un.e CCF peut tout à fait travailler avec la personne pour lui permettre d'avancer.

Selon Boris Cyrulnik, neurologue, psychiatre et éthologue, un événement difficile peut, selon l'intensité, être vécu comme un événement traumatique ou une épreuve. La distinction s'explique par une différence de traitement de l'événement au niveau cérébral. Lorsqu'une personne vit une épreuve, la charge émotionnelle peut être importante mais le cerveau continue de traiter les informations. La personne est en souffrance mais elle sait comment affronter cet événement. Lorsqu'une personne vit un événement traumatique, le choc physique ou émotionnel est tel que le cerveau n'est plus en capacité de traiter l'information, à l'imagerie cérébrale le cerveau est éteint. L'intensité est telle qu'il n'y a pas de sens à cet événement.

Pour bien comprendre ce qu'est un traumatisme, comment le repérer et ce qu'il faut mettre en place, nous allons approfondir la compréhension des mécanismes qui entrent en jeu. Muriel Salmona, psychiatre et spécialiste du trauma précédemment citée, distingue 3 mécanismes : la sidération, la dissociation et la mémoire traumatique. Lorsque qu'un événement est d'une violence extrême et qu'il fait effraction chez l'individu, les fonctions supérieures psychiques et motrices sont paralysées. Les personnes sidérées ne peuvent ni parler, ni crier, ni se défendre. Plus l'événement est incohérent, plus la sidération va être importante. Puisque les fonctions supérieures sont paralysées, elles ne peuvent plus moduler la réponse émotionnelle. Le processus de dissociation s'enclenche. L'amygdale qui joue un rôle en cas de danger, va préparer le corps à fuir les violences en sécrétant de l'adrénaline et de la cortisol. Si la sidération est telle que la personne ne peut réagir, l'amygdale n'ayant pas de réponse adéquate de réaction, continue de sécréter les deux hormones. À haute dose, l'adrénaline est toxique pour le cœur et la cortisol pour le cerveau. Elles peuvent provoquer la mort de l'individu. Le cerveau n'a alors pas d'autre choix que de disjoncter pour protéger le cœur et le cerveau. Il sécrète un cocktail de drogues dures s'apparentant à la morphine et à la kétamine afin d'anesthésier la personne physiquement et émotionnellement. L'amygdale va

alors stopper sa production d'hormones. Une personne dissociée est consciente de ce qu'elle subit mais ne se sent pas concernée comme si elle était spectatrice de l'événement. Elle n'évalue pas la réalité et a une grande tolérance à la douleur. Quand une personne est dissociée, elle va raconter des faits choquants sans aucune émotion. Cette anesthésie émotionnelle ne va pas activer les neurones miroirs chez les personnes écoutantes et ne pas inquiéter l'entourage. Tant que les violences persistent, la personne reste dissociée et cela peut durer dix min ou des années. La personne victime reste donc seule et coincée dans ce mécanisme. En parallèle de la dissociation, le circuit de la mémoire est interrompu. Le souvenir de l'événement n'est pas traité correctement dans la mémoire, et la personne va revivre continuellement l'événement, dès lors qu'un stimulus sensoriel va venir créer un lien avec l'événement. Il s'agit de la mémoire traumatique.

Quand une personne est dissociée, les violences sont là, mais elle ne ressent rien émotionnellement. Quand la personne retrouve un environnement sécurisant, elle ne sera plus en état de dissociation, et c'est à ce moment-là que la mémoire traumatique va faire revivre l'événement. Vivre avec une mémoire traumatique n'est pas possible. La personne va alors mettre en place des stratégies d'évitement pour déclencher une dissociation et ainsi être anesthésiée de l'horreur, ce qui est appelé une conduite dissociante. Cela va s'exprimer par la prise de drogue, d'alcool, retourner auprès de l'agresseur ou encore avoir une conduite à risque et se mettre en danger. On parle de troubles de stress post-traumatique (TPST).

De façon plus générale, Muriel Salmona dit, dans son livre *Le harcèlement sexuel*, : « En rendant de nombreux espaces de vie hostiles, dangereux et dégradants, les harceleurs – des hommes de leur entourage ou des inconnus – contraignent les femmes à s'en exclure ou à s'épuiser dans des stratégies de contrôle, d'hypervigilance et d'autocensure permanentes. Non seulement traumatisants pour la santé mentale et physique, mais aussi discriminatoires, de tels actes portent atteinte aux droits, à l'égalité des chances, à la dignité et à l'intégrité des femmes. ». Entre les injonctions « à être » et le continuum de violence que subissent les femmes, quels espaces existent-ils pour un développement de leur être, libre et autonome ?

II- Les dynamiques de rebond

Afin de proposer aux femmes un espace de prise de conscience et de construction personnelle, je souhaite aborder les notions de résilience et l'empowerment ainsi que des outils qui me seront utiles en tant que CCF.

1- La résilience et l'empowerment

Boris Cyrulnik parle de résilience pour décrire la capacité à « bondir à nouveau » après un événement traumatique. À la suite d'un événement tragique, deux cas sont possibles : la personne reste prisonnière du passé ou elle se remet à vivre le moins mal possible. La résilience est une forme de réparation mais qui ne rendra pas les blessures réversibles. Les personnes traumatisées n'oublient jamais, mais elles font de leur souffrance une force, et deviennent expertes de ce traumatisme. Selon lui, la vie peut reprendre son cours si les personnes sont bien entourées et soutenues, et si elles créent du sens à ce qui est arrivé. Il existe de nombreux exemples de personnes ayant fait preuve de résilience. Je développerai l'histoire d'Alfred Wolfshon dans la deuxième partie comme illustration de cette résilience. Boris Cyrulnik a questionné ce qui permet d'activer ou pas ce processus. Il y a une part liée à l'environnement dans l'enfance, ce qu'il appelle la niche sensorielle et particulièrement la relation d'attachement entre un adulte de référence, généralement la mère, et d'autre part l'enfant dans les premiers mois de sa vie. Plus cet attachement est sécurisant, plus le développement de l'enfant va être important, et plus les capacités de résilience seront grandes. L'objectif dans ce mémoire n'est pas de traiter cette question. Nous nous concentrerons sur l'amplitude et la capacité d'action sur le milieu qui agit sur nous.

Boris Cyrulnik présente les mécanismes de coping comme des stratégies pour affronter la souffrance. Lazarus et Folkman (1984) définissent le coping comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu » (cité par Côté, 2013). Lucie Côté apporte une vision simplifiée de ces différentes stratégies. À l'origine adaptées à la réduction du stress au travail, celles-ci me semblent pertinentes et utiles comme grille de lecture s'appliquant à des situations du domaine de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Le tableau ci-dessus reprend son modèle simplifié. Je compte intégrer cet outil au sein de l'atelier que je vais mettre en place afin

que les femmes disposent d'une grille de lecture pour elles-mêmes. L'idée, en leur proposant cet outil, est de susciter une prise de conscience de leur positionnement. Cela conduira peut-être à une envie de modifier leur stratégie, si elles en ressentent le besoin. Apporter des outils permettant de mieux comprendre leur propre fonctionnement touche au champ de la psychoéducation. Celle-ci est définie comme « une intervention didactique et psychothérapeutique systématique qui vise à informer les patients et leurs proches sur le trouble psychiatrique, et à promouvoir les capacités pour y faire face. » C'est « une méthode pédagogique adaptée aux troubles ayant pour but une clarification de l'identité, une appropriation du pouvoir et une modification des attitudes et des comportements. » (citée par Bonsack et al., 2015).

		Contrôlabilité de la situation	
		Oui	Non
Efficacité	+	<p>Modification de la situation :</p> <p>Augmenter ses ressources et capacités</p> <p>Agir concrètement</p> <p>Obtenir le soutien instrumental du réseau social</p>	<p>Lâcher-prise :</p> <p>Accepter sereinement de composer avec la réalité : soi, les autres, la situation.</p> <p>Nourrir des exigences et des attentes réalistes, accepter les limites de son pouvoir et de ses capacités ainsi que celles des autres.</p> <p>Se concentrer sur le positif, relativiser l'importance d'un problème et dédramatiser ses conséquences.</p> <p>Choisir ses batailles et cesser de vouloir modifier une situation sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir.</p>
	-	<p>Résignation-déresponsabilisation :</p> <p>Se plaindre, s'apitoyer, blâmer les autres sans reconnaître ses propres fautes ou manquements.</p> <p>Subir la situation, se sentir impuissant à la changer même si, en réalité, elle pourrait l'être.</p> <p>Se déresponsabiliser vis-à-vis de ce que l'on pourrait faire, laisser les autres trouver des solutions ou s'occuper des problèmes, procrastiner.</p>	<p>Acharnement :</p> <p>S'obstiner à poursuivre des stratégies d'action inefficaces puisqu'il n'y a pas de contrôle possible sur la situation</p> <p>S'entêter à vouloir atteindre un résultat irréaliste, voire impossible.</p> <p>Se responsabiliser pour des problèmes qui appartiennent aux autres.</p>

Tableau 2: Les stratégies spécifiques de coping

Juliette Volpi dans son livre *Les filles du roi dragon* témoigne de cette libération féminine individuelle. Elle critique le peu d'imagination du modèle de la femme coincée entre la femme indépendante et la mère soumise, et appelle à la création de nuance. « Sans organiser une mutinerie dans son entourage, chaque femme peut résolument accéder à cette dignité au cœur de sa vie profonde. En se permettant un pas de côté, une femme s'autorise, en dépit du fait que personne ne le fera pour elle, à prendre la responsabilité d'incarner avec sa propre vie la puissance du féminin, la joie, la fin de la honte et de la servitude, la créativité, l'ouverture à son essence unique. ». Elle ouvre les pistes pour dessiner des « nouvelles voies sur le territoire de la géographie intime » et témoigne de la place de la créativité dans cette réinvention. « Pour se reconstruire, il ne faut préjuger de rien. Tous les engagements, les militantismes, les solidarités, toute activité nouvelle, toutes les ressources amicales, familiales, culturelles, intellectuelles, spirituelles, tout acte créatif, arts, danse, musique, théâtre, travail ou entraînement offrent une nourriture assez diverse pour nous régénérer. Aucune piste ne doit être négligée. N'importe laquelle aura peut-être sur nous des vertus de résilience. » La créativité, à mon sens, consiste en la capacité à trouver des nouvelles voies à explorer. Le travail de la créativité me paraît donc tout à fait nécessaire, dans le sens où il permet d'entraîner son cerveau à trouver les moyens de rebondir. J'y vois un double intérêt : en prévention il favorise une capacité de résilience, et par ailleurs, lors d'un moment difficile, il permet d'extérioriser sa souffrance en la transformant.

Selon un article de la « Revue Tiers Monde », le terme « empowerment », qui signifie littéralement « renforcer ou acquérir du pouvoir », est aujourd'hui utilisé de nombreuses façons. « L'empowerment renvoie à des principes, tels que la capacité des individus et des collectivités à agir pour assurer leur bien-être ou leur droit de participer aux décisions les concernant... ». La notion d'empowerment prend ses origines dans de multiples mouvements tels que le féminisme. Dans le cadre de ce mémoire, je définis ce terme comme la capacité des femmes à déterminer leurs propres choix et à les faire pour elles-mêmes. Le processus que je vais mettre en place consiste à permettre aux femmes de prendre conscience des oppressions et des injonctions ainsi que de leur propre fonctionnement. Elles seront ainsi outillées et pourront travailler la confiance et l'estime de soi. C'est ainsi que je veux répondre à la question : comment la CCF peut-elle favoriser l'empowerment ?

2- Agir en tant que conseiller.ère conjugal.e et familial.e

Ici, je veux exposer la réflexion que j'ai menée autour du métier de CCF et à ma future pratique. L'Association Nationale des Conseillers Conjugaux et Familiaux (ANCCEF) définit les conseiller.ers.ères conjug.aux.ales et famil.iaux.iales (CCF) comme « des professionnels formés à accompagner la réflexion de ceux, hommes, femmes, et même enfants, qui en ont besoin. Certaines étapes de la vie sont plus difficiles à franchir que d'autres par les ajustements qu'elles demandent. Dans ces temps de crises qui viennent bousculer, voire effondrer tout ce qui a pu se construire, où la violence, le conflit, la colère, la douleur, l'impossibilité de communiquer submergent les personnes, les conseillers conjugaux et familiaux sont là pour accompagner, aider à mettre des mots sur les maux, à comprendre ce qui arrive, à renouer le dialogue, à éclairer les décisions. »

La définition et le rôle d'un.e CCF ne m'ont pas toujours paru clairs, ne serait-ce que par le titre « conseiller.ère » et le fait de trouver les limites dans l'exercice du métier par rapport au soin. Arrivée presque au terme de ma formation, j'ai pu me faire ma propre image de cette profession en collectant différents éclairages. Gwénola Desombre, CCF, a donné une définition particulièrement simple, qui me paraît pleine de justesse : un.e CCF est un.e professionnel.le de la relation, la relation à soi et la relation aux autres. Le titre de la profession est par lui-même trompeur. Michelle Crinquand, CCF et sexologue, explique dans une interview, qu'il ne s'agit nullement de donner des conseils mais plutôt de « tenir conseil ». Dans ce sens, un.e CCF va aider une personne à voir une situation autrement, et va proposer une réflexion co-construite sur une situation qui pose problème. Ce.tte professionnel.le peut intervenir tout au long de la vie sur des questions ou des difficultés qui tiennent au champ de la vie affective, relationnelle et sexuelle auprès d'individus, de couples ou de familles. Le rôle d'un.e CCF est d'être dans une écoute active de la personne, d'accompagner son cheminement, de faire émerger sa demande, et d'aider à la décision et à l'identification de ses propres ressources. Les six compétences d'un.e CCF décrites par l'Arrêté du 3 décembre 2010 sont l'accueil et l'écoute, l'accompagnement, la conduite de projet, la conduite d'interventions collectives, le travail en équipe et la constitution de réseaux de partenaires et la communication orale et écrite. Celles-ci permettent de se rendre compte de l'étendue de l'intervention d'un.e CCF, et de ses différentes formes d'actions. En effet, iel conduit des entretiens d'écoute mais propose également des animations auprès d'un groupe captif, de façon ponctuelle ou répétée avec une période, une fréquence et une durée définies. La.le CCF doit être en capacité de délimiter son champ d'action et de compétence, et de réorienter le cas échéant. Le travail partenarial et la création d'un réseau est de ce fait primordial pour un.e CCF.

Être un.e CCF, pour moi, est une façon de contribuer à reconnaître chaque être humain en tant que sujet, acteur et riche de par son unicité. La justice et le respect sont des valeurs qui m'animent profondément. Accompagner les personnes à trouver leur place en interaction avec les autres, et, de façon plus indirecte, dans la société me porte particulièrement. Je définirais un entretien comme un espace temps, une bulle où l'on peut détricoter, comprendre les problématiques d'une ou plusieurs personnes et les accompagner à identifier leurs ressources et à trouver leur propre solution. Il est de mon rôle de mettre tout en œuvre pour que l'espace existe et qu'il soit de qualité. Cela passe par l'écoute, la reformulation, le repérage et l'identification des freins à l'empowerment. En tant qu'écoutant.e, le travail sur ses représentations et les résonances me paraît un élément primordial pour rester dans une posture juste. Respecter le rythme de la personne et ne pas faire à sa place nécessite une prise de recul sur la projection que l'on peut inconsciemment faire, et un travail d'acceptation de la frustration.

Dans le cadre de mon mémoire et des ateliers que je souhaiterais mettre en place, il est important de clarifier ma posture en tant que CCF. L'idée est de proposer un espace-temps non mixte pour les femmes qui souhaitent travailler sur des situations difficiles concernant des violences de genre. Les violences de genre ne sont pas toujours traumatiques, mais peuvent nécessiter d'avoir un espace pour relâcher les émotions, travailler sur l'estime de soi, et l'autonomie de penser et d'agir. La CCF n'est pas dans le soin, et ne traite pas de la reconstruction après des événements traumatiques. Les ateliers ne vont pas avoir pour vocation de travailler auprès des personnes ayant des symptômes de stress post-traumatique. Il est cependant nécessaire de connaître les mécanismes liés au traumatisme afin d'être en capacité de les identifier, de les gérer sur le moment, et de réorienter la personne vers des professionnels les traitant de ces problématiques.

III- L'outil de la voix et de la musique : différentes approches

De par mon parcours et mon profond intérêt pour la voix et la musique, dans mon rôle de CCF, je souhaite utiliser ces outils dans les ateliers que je vais mettre en place. Dans son livre *Contrôle*, Juliette Volcler décrit l'art de la manipulation sonore, notamment à travers la vie de Burris-Meyer. Celui-ci travailla toute sa vie à démontrer l'impact profond du son sur les réactions et émotions de l'homme. Elle y décrit ses implications chronologiquement dans les domaines du théâtre, de l'industrie et de la guerre « comme les premières tentatives de manipulation des masses au moyen du son. ». « Divertir ou terrifier, apaiser ou piéger, guérir ou perturber, nulle différence pour l'ingénieur illusionniste. » Elle s'attache à dire que « le son ne nous prive ni de notre liberté ni de notre responsabilité de penser et d'agir. En revanche, les usages spectaculaires, scientifiques et commerciaux qui en sont faits contribuent parmi bien d'autres éléments, à promouvoir une certaine conception de la société : ils permettent d'énoncer des règlements tacites, de formuler ce qui est attendu de nous et en somme, d'instituer un rapport de domination. »

François Xavier Vrait explique, dans son livre *La musicothérapie*, que les pouvoirs de la musique sont utilisés depuis longtemps par les êtres humains. Autrefois, les ouvriers chantaient lors des tâches collectives afin d'assurer un rythme, une cohésion de groupe et donner du « cœur à l'ouvrage ». On pense aussi aux origines du gospel et du blues chantés par les esclaves dans les champs de coton. Les chants militaires, quant à eux, généraient du courage et de la force chez les soldats partant à la guerre. Aujourd'hui, les publicitaires ont bien compris comment utiliser la musique pour influencer la vente d'un produit. Les musiques d'attente téléphonique permettent quant à elle d'atténuer l'impatience et la frustration. L'utilisation de ces « techniques psychomusicales » est vaste. Je vous propose ici d'explorer différentes approches afin de comprendre comment la musique et la voix peuvent être des outils au développement de l'être. Nous développerons l'effet du son sur le cerveau, et nous découvrirons le domaine de la musicothérapie, et enfin l'approche spécifique du Roy Hart Theatre. Cette exploration permettra de nourrir la construction de l'atelier dans la dernière partie de cet écrit.

1- Le cerveau, les sons et les émotions

Comprendre le rôle des émotions

Avant d'engager une réflexion autour des mécanismes du cerveau et du son, il me semble important de définir une émotion. J'ai personnellement appris il y a seulement quelques années, lors d'une formation à la gestion des conflits, à quoi servaient les émotions, et quel était l'intérêt de savoir les identifier et les nommer (annexe I). Selon les principes de la Communication Non Violente (M. B. Rosenberg, 2016), les émotions renseignent sur les besoins comblés ou non comblés de l'individu (annexe I). Il est important de distinguer les interprétations mentales et les sentiments. L'emploi du verbe « sentir » apporte la confusion. Par exemple, dans la phrase, « je me sens délaissé », il s'agit d'une interprétation de ce que fait l'autre, il délaisse. L'expression du sentiment ou de l'émotion serait plutôt « je me sens seul ». Les conflits sont généralement basés sur une stratégie incompatible avec celle mise en place par l'autre personne pour répondre à ce besoin. À cela se rajoute l'utilisation d'interprétations mentales qui peuvent être ressenties comme des jugements ou des reproches. L'apprentissage du rôle, de l'identification et de l'expression des émotions me paraît primordiale pour acquérir de l'autonomie dans son pouvoir d'agir. Pour cela il faut avoir conscience de son besoin réel, celui-ci pouvant être satisfait par différentes stratégies. Par exemple, si une personne a froid, le besoin sera de se réchauffer soit en mettant un pull soit en augmentant le chauffage : deux stratégies différentes qui répondent au même besoin.

D'un point de vue plus scientifique, Grandjean et al. (2008) (cité par le MOOC Neurosciences) définissent l'émotion comme « un épisode durant lequel s'effectue le recrutement d'un ensemble de ressources mentales et somatiques synchronisées permettant à l'organisme de s'adapter ou de faire face à un événement étant subjectivement évalué et étant hautement pertinent pour les besoins, buts et valeurs de l'individu. ».

Ils distinguent cinq composantes de l'émotion :

- l'évaluation de la situation extérieure : par exemple, est-ce que ce stimulus est pertinent pour mes besoins ?
- l'implication de systèmes internes physiologiques en augmentant le rythme cardiaque par exemple.
- l'implication de systèmes moteurs pouvant moduler l'ensemble des comportements expressifs comme l'expression faciale, vocale, gestuelle et posturale.
- l'évaluation des motivations qui permettent une organisation comportementale en

réorganisant les priorités. Par exemple, fuir en présence d'un danger alors que l'on était en train de réaliser une tâche auparavant jugée importante.

- l'identification d'un sentiment. Les humains ont la capacité à se représenter leur état interne et à le catégoriser : intégration, réflexion et évaluations. Par exemple, ressentir la joie.

Une palette de nuances se retrouve sous six émotions dites principales : la peur, la joie, la tristesse, le dégoût, la colère et la surprise (annexe I). La réponse comportementale de cette émotion passe par tout le corps, la modulation de la voix et la création d'un son. Pour chacune des émotions citées, on pourrait émettre un son bien spécifique, qui permettrait d'identifier l'émotion en question. Il est intéressant de comprendre, au niveau cérébral, quel est le lien entre l'émission et la réception d'un son, et les émotions.

Cerveau et son

Selon différentes études menées par Robert Zatorre, l'écoute et la pratique de la musique ont la capacité de modifier la structure cérébrale et de créer de nouvelles connexions synaptiques (citées par le MOOC Neurosciences). On parle de la plasticité cérébrale, celle-ci correspond à la capacité du cerveau à se modeler selon les besoins liés au contexte et aux activités réalisées. Pour définir le son, nous allons nous concentrer sur deux éléments, la musique et la voix humaine. Pour chacun de ces éléments, nous distinguerons les mécanismes de production et de perception. Nous n'aborderons pas la dimension linguistique.

La musique

Tout comme la voix, la musique peut être émise et reçue. Nous n'aborderons pas la pratique de la musique ici mais seulement l'écoute. La place de l'écoute de la musique est importante dans la vie des humains. Selon un sondage en 2005, les 15-20 ans écouterait environ 27h de musique par semaine (cité par le MOOC Neurosciences). Selon une autre étude de Dubé et al. (2003) (citée par le MOOC Neurosciences) sur la place de la musique dans les activités qui procurent du plaisir, celle-ci est placée dans le top 10 avant le plaisir de dormir et de manger. Les expériences de Small et al. (2001) et Salimpoor et al. (2011) (citées par le MOOC Neurosciences) ont démontré que l'écoute d'une musique appréciée active le striatum, ce qui libère de la dopamine et procure une sensation de plaisir. Le striatum est bien connu pour son rôle dans le circuit « du plaisir et de la récompense » présent chez les mammifères. Ce système a un rôle fondamental puisqu'il stimule la motivation et la prise de risque afin de privilégier des actions pour la survie de l'individu et de l'espèce. Dans la partie sur les neurosciences du livre *La musicothérapie* de F.X. Vrait, cet

enchaînement de réaction est décrit de la manière suivante. Tout acte donnant du plaisir libère de la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur qui agit comme une hormone puisqu'elle va avoir un effet sur l'ensemble du corps. La libération de la dopamine procure des sensations agréables et multi-sensorielles comme des frissons, ou l'impression de se sentir porté, touché, ému ou bercé. Cette libération active le système du circuit « du plaisir et de la récompense » qui par le biais de l'hypophyse et l'hypothalamus va enclencher la production d'endorphine. Cette dernière procure une sensation de bien-être et a une puissante action analgésique. Les vécus douloureux sont modifiés et accompagnés d'une diminution de la tension musculaire et de l'anxiété. L'écoute de la musique va décentrer l'attention du sujet, stimuler la production de l'endorphine et modifier le rapport à la douleur. La musique peut également favoriser la production d'ocytocine par l'hypothalamus. Ce neurotransmetteur est connu comme l'hormone de l'amour. L'ocytocine entre en jeu dans les interactions sociales telles que le lien mère-enfant, les contacts amicaux ou intimes, et les relations amoureuses en procurant du plaisir. La libération d'ocytocine déclenche la sécrétion de sérotonine, autre neurotransmetteur ayant une action sur le système émotionnel, notamment en réduisant l'anxiété, le stress et en régulant l'humeur et le sommeil. Un manque de sérotonine conduit à des états dépressifs.

D'autre part, la musique est vecteur d'émotions. La musique de film en est un exemple. Selon les scènes et l'émotion recherchée, la musique choisie ne sera pas du tout la même. En solfège, la combinaison de divers paramètres permet de donner une qualité émotionnelle à une musique : rythmique, hauteur des notes,... Selon le livre d'Anger-Weller *Clés pour l'harmonie*, l'étude de l'intervalle entre deux notes est un élément fondamental dans la définition du ressenti émotionnel que l'on souhaite donner à une musique. Ce ressenti est fortement lié à un contexte socio-culturel, l'éducation et l'évolution personnelle. Dans la culture occidentale, les intervalles sont caractérisés comme consonants, dissonants ou neutres. Les intervalles consonants sont dit « agréables » à l'oreille. Ils procurent une sensation de calme et de repos et donnent un son résolu comme si les deux notes avaient une affinité particulière. À l'inverse, les intervalles dissonants provoquent une sensation de gêne due à une tension entre les deux notes. L'envie est donc de revenir à une sensation de repos. Les accords formés de plusieurs intervalles sont ainsi qualifiés de majeurs, mineurs ou justes, et donnent selon leur enchaînement une couleur émotionnelle au morceau. Les accords mineurs ont une couleur généralement de tristesse et les accords majeurs, une couleur de joie. La mémoire peut quelque peu bouleverser ces généralités. Il arrive souvent que des musiques soient reliées à des moments particuliers pour les individus : la musique du départ de vacances, la musique d'une rencontre, la musique d'un enterrement,... Il se peut que cette musique

soit en adéquation ou non avec le ressenti de la musique et l'émotion de l'individu sur le moment. Par exemple, l'association d'une musique joyeuse qui tourne en boucle à la radio alors que la personne vit une période difficile et triste.

La voix

La voix s'inscrit dans tout ce que nous avons pu voir dans la partie concernant la musique, mais elle nécessite l'apport d'éléments complémentaires au niveau cérébral. D'après les cinq composantes de l'émotion décrite dans la sous-partie émotion, les systèmes moteurs sont responsables du comportement expressif global d'une émotion. L'ensemble de ces comportements expressifs, dont l'expression vocale, ont un rôle dans l'interaction sociale. Ils permettent à un tiers de se représenter l'état mental de l'autre. La voix va donc être vecteur de l'émotion. Cette dernière module la production vocale à travers trois types de mécanismes de production : la respiration, la phonation (fréquence de vibration,...) et l'articulation. Par exemple, un état de stress peut bloquer la respiration, baisser la fréquence de vibration, ce qui donnera une voix plus grave avec des sons confus et une faible puissance. Au niveau cérébral, ce sont différentes zones qui régulent la production vocale. Certaines sont liées au verbal et d'autres au non-verbal. On retrouve, dans la production involontaire émotionnelle non verbale, l'hypothalamus et l'amygdale, zones bien connues pour leur rôle dans les comportements de survie tels que la fuite ou l'attaque. Du côté de la personne réceptrice, certaines zones du cerveau sont spécifiquement dédiées à l'analyse de la voix humaine. Cependant, selon le modèle de Schirmer et Kotz (2006) (cité par le MOOC Neurosciences), l'implication des deux hémisphères dépend de leur capacité respective. L'hémisphère droit est plus spécifique dans le jugement évaluatif lié à l'émotionnel alors que l'hémisphère gauche concerne le jugement lié à l'aspect linguistique. D'un point de vue cérébral (modèle de Schirmer et Kotz 2006) et psychologique (modèle adapté de Brunswik), on retrouve des étapes similaires dans la perception de la production vocale influencée par l'émotion :

- une étape de perception des stimuli auditifs
- une étape de construction de l'objet acoustique émotionnel en jugeant des critères spécifiques tel que l'intonation ou encore l'intensité
- une étape de catégorisation et d'attribution de la qualité émotionnelle (joie, peur, colère,...)

La voix est d'autant plus intime qu'elle sort directement de l'individu et représente, de façon brute, son état émotionnel, contrairement à la musique qui est peut-être un vecteur moins direct de l'intime. En tant que récepteur, on retrouve également ce lien. Généralement, lors de l'écoute d'une chanson, le son de la voix est le premier élément accrocheur, vient ensuite le son des instruments.

Dans cette partie, nous avons pu voir l'effet de la musique d'un point de vu cérébral. Elle modifie non seulement la structuration du cerveau mais elle active le circuit « plaisir et récompense » et permet également une transformation de l'état émotionnel du sujet.

2- La musicothérapie

Dans cette partie, j'explore l'approche de la musicothérapie afin de comprendre comment la musique et la voix peuvent opérer des changements profonds chez les personnes. La musicothérapie est, comme toute thérapie, un travail de soin. Mais il est intéressant de voir quels éléments peuvent intervenir dans le rôle du/de la CCF, ainsi que les limites entre ce métier et celui du/de la musicothérapeute. Enfin, je rends compte ici de la diversité des méthodes afin de donner à voir les différences dans les approches, leurs intérêts selon le contexte, et ce qui pourrait être réutilisé dans ma pratique.

La musicothérapie ne se réduit pas à un effet bénéfique pour l'individu. Elle se définit par la Fédération française de musicothérapie en 2016, comme : « une pratique de soin, de relation d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de rééducation, utilisant le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyens d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation. Elle s'adresse, dans un cadre approprié, à des personnes présentant des souffrances ou des difficultés liées à des troubles psychiques, sensoriels, physiques, neurologiques, ou en difficulté psychosociale ou développementale. Elle s'appuie sur les liens étroits entre les éléments constitutifs de la musique, l'histoire du sujets, les interactions entre la/les personnes.s et le musicothérapeute ». Les effets recherchés de la musicothérapie sont communs aux autres types de thérapies : « modification comportementale et mieux-être, détente, apaisement, stimulation, développement des capacités d'expression, ouverture à l'autre et communication, plus grande socialisation et meilleure adaptation à la réalité. »(cité par Vrait, 2018).

Qu'est-ce qu'un.e musicothérapeute ? Toujours selon le référentiel métier de la FFM en 2016, « le musicothérapeute est un professionnel de santé. Il peut être issu des secteurs sanitaire, social, psychologique, socio-éducatif, des sciences humaines, des sciences musicologiques, de la pratique artistique et du spectacle, de l'enseignement musical ou de la psychopédagogie. Il a des connaissances confirmées dans le domaine musical, une pratique musicale régulière et des capacités d'improvisations instrumentales et vocales. Il a suivi une formation spécialisée en musicothérapie. Il connaît et applique les règles éthiques et déontologiques de la profession, et travaille dans le strict

respect du Code de déontologie. »

Plusieurs formes de musicothérapie sont pratiquées : la musicothérapie réceptive, active et neurologique. La première, la musicothérapie réceptive, travaille sur l'association libre et l'élaboration psychique autour de l'écoute de la musique. La musicothérapie active se base, quant à elle, sur la production sonore, l'improvisation et la créativité. Elle permet à la personne par le biais des différents paramètres musicaux tels que le rythme ou le timbre, l'expression, la communication et la création de lien tout en travaillant sur sa structuration identitaire. La forme neurologique correspond à une application thérapeutique de la musique pour les maladies neurologiques comme la maladie de Parkinson par exemple. Elle nous intéressera moins dans ce travail. Lors d'une séance de musicothérapie, les formes réceptives et actives peuvent toutes deux être utilisées à différents moments. Je vous propose d'explorer différentes méthodes de musicothérapie.

Différentes méthodes

Dans les années 60-70, Jacques Jost développe la technique des trois œuvres qui devient une référence en terme de musicothérapie réceptive. Il travaille auprès de personnes souffrant d'hyperémotivité, de troubles anxieux et de pathologie de l'humeur. Il utilise la musique comme un médicament dans une logique simple : identification de la maladie, utilisation d'un traitement et retour à un état de santé. Il part du postulat que la musique produit des effets sur le corps (effets psychophysiologiques) et sur le psychisme (effets psychoaffectifs). De plus, chaque personne écoute une œuvre et la perçoit selon son état affectif, ce que Jost appelle « le principe de l'iso ». Ainsi une personne déprimée trouvera plutôt une résonance dans une musique de couleur triste alors qu'une personne excitée ou euphorique se sentira en adéquation avec une musique aux accents joyeux. Par conséquent, le musicothérapeute a la responsabilité de trouver ou de créer une musique qui rentre en résonance avec l'état affectif du patient. Dans cette continuité, il élabore la technique des trois œuvres qui consiste à proposer trois extraits musicaux selon un protocole bien précis. Le premier extrait doit correspondre à l'état psychologique du patient afin que celui-ci puisse s'y reconnaître et lui permettre de s'exprimer sur ses ressentis. La deuxième vient neutraliser les ressentis « morbides » et préparer à la troisième musique. La troisième est nommé par Jost l'œuvre thérapeutique et doit provoquer les changements souhaités.

Dans le livre *Manuel de musicothérapie* de Rolando O. Benezon (cité par Vrait, 2018), celui-ci parle aussi de l'iso comme l'« identité sonore ». Il va plus loin et s'attache à définir différents iso chez un individu. Il distingue notamment l'iso gestaltique « qui nous permet de découvrir le canal de communication par excellence du sujet avec lequel nous cherchons à avoir une relation thérapeutique ». Il résonne profondément et il est intimement lié au chemin de l'individu, ses goûts, son éducation, sa culture,... L'iso complémentaire correspond à une variation dans l'instant de l'iso gestaltique selon l'humeur et le contexte. L'iso groupal représente l'identité sonore collective dans le cadre de la thérapie. Enfin, en chaque être humain quelque soit ses origines, l'iso universel est présent. Les battements du cœur, les sons intra-utérins et la voix maternelle le caractérise notamment. Le défi pour le thérapeute va être de tenter d'ouvrir « des canaux de communication » en rentrant en résonance avec l'iso complémentaire du patient. Ainsi, il pourra atteindre les différents iso et accompagner le patient dans un travail sur lui-même.

La technique des trois œuvres a été réutilisée différemment par d'autres praticien.s.nes notamment comme méthode de détente psychomusicale. Le premier extrait permet une phase d'apaisement du ressenti en proposant un morceau « dynamique, d'un tempo et d'un rythme irrégulier avec des dissonances induisant un état de tension. » La deuxième œuvre correspondant à un état de relaxation permet au patient d'atteindre un état de calme. Le calme retrouvé, le patient va pouvoir se concentrer sur lui-même et entamer une démarche introspective. Le travail consiste « à visualiser et à construire des représentations positives de lui-même et de se ressentir dans l'état affectif vers lequel il tend » afin de pouvoir se concentrer sur lui-même et ce qu'il se passe à l'intérieur. La dernière œuvre permet un retour à l'éveil de façon progressive tout en gardant les bénéfices de la phase de relaxation.

La musicothérapie de déconditionnement

Cette méthode s'apparente à la thérapie comportementale en se basant sur des techniques de déconditionnement-reconditionnement. Le patient est amené à affronter les situations difficiles et à faire évoluer son attitude, ses réactions et ses émotions. La déconstruction fait appel à un engagement physique et psychique. Cette méthode invite les patients à utiliser leur voix lors de chanson. Les paroles des chansons sont en lien avec la problématique traitée, par exemple l'alcoolisme. Ce modèle est également utilisé dans le cadre de thérapie conjugale en utilisant la musique comme médiateur de relaxation mais aussi de confrontation et d'échange au sein du couple.

La musicothérapie d'improvisation

En 1998, le musicothérapeute K. E. Bruscia explique que « la relation créée dans l'improvisation musicale agit comme un levier, amplifiant les « forces dynamiques » qui impulsent les changements et les transformations souhaitées. Bruscia décrit les possibilités que présente un travail en improvisation musicale : « établissement d'un canal de communication verbale, moyen d'expression personnelle et de construction identitaire par l'exploration de différentes facettes de soi dans la relation à l'autre, développement de la créativité, de l'expression libre de la sensorialité, des compétences perceptives et cognitives. ». La méthode de creative music therapy commence par une improvisation du thérapeute qui tente de refléter musicalement ce qu'il perçoit de l'état émotionnel du patient. Lorsque le lien est établi, il amène le patient à répondre musicalement à travers la voix ou un instrument. À partir de la réponse donnée par le patient une improvisation commune se développe. Le thérapeute identifie et organise les éléments rythmiques et mélodiques qui reviennent. Au fil des séances les compositions se complexifient. Le musicothérapeute accompagne la libre expressivité du patient.

Interview de Michel Lapeyre

J'ai rencontré un musicothérapeute afin d'avoir une approche de terrain de ce métier. Il a été difficile de trouver des professionnels.les qui l'exerçaient auprès du grand public. Les personnes sollicitées ont toutes exercé en utilisant l'approche neurologique, auprès d'un public spécifique tel que les personnes autistes ou des personnes en soins palliatifs. J'ai donc rencontré Michel Lapeyre, psychologue et musicothérapeute, qui a beaucoup travaillé auprès d'enfants autistes. À ses yeux, la musique constitue un canal de communication avec l'autre. L'enjeu de son travail auprès de ces enfants est de rentrer en communication afin de pallier leurs difficultés de communication. Il ne m'a pas paru pertinent de retranscrire l'ensemble de notre entretien car les problématiques de son public sont trop éloignées de mon sujet. Cependant, il m'a proposé plusieurs exercices à réaliser, dont la création de courtes phrases sonores dynamisantes ou relaxantes par les participantes. Dans l'échange avec lui sur la posture de l'animat.eur.ice de séance, il a précisé : « être présent à soi-même, ici et maintenant, être attentionné.e envers l'être et pas envers l'histoire ». Je pense aussi qu'il est nécessaire de garder une position d'accueil inconditionnelle et bienveillante et être vigilante dans la dynamique lorsqu'une personne du groupe prend le pouvoir.

Cette recherche autour de la musicothérapie me permet de poser les limites entre les deux métiers. Le public, les problématiques traitées et le travail proposé ne sont pas du tout du même

ordre. Le travail du/de la CCF consiste à faire prendre conscience, à favoriser l'expression et à travailler l'estime de soi, en accompagnant la personne à identifier ses propres ressources. Le travail du musicothérapeute va beaucoup plus loin dans une dynamique de soin. Cependant, il y a une partie commune entre ces deux métiers : le travail de la relation à soi et aux autres. Je retiens l'utilisation de la musique et de la voix sous la forme active et la réceptive afin de l'intégrer dans mes séances. La nécessité de l'engagement physique et psychique pour travailler le déconditionnement me paraît également un élément important à garder en tête lors de la réalisation des séances. Au regard de la musicothérapie d'improvisation, il est souhaitable d'apporter des temps d'improvisation lors de mes séances. La musicothérapie est une approche reconnue qui démontre que la voix et la musique peuvent être utilisées comme outils de développement et de soin de l'être profond.

3- L'approche spécifique du Roy Hart Theatre

L'approche Roy Hart m'a été conseillée l'été dernier et je l'ai expérimentée avec grand intérêt. Selon le site du Roy Hart Theatre, elle doit son origine à Alfred Wolfsohn. Né en 1896 à Berlin, il est appelé à combattre lors de la 1^{ère} Guerre mondiale. Blessé lors d'un bombardement, il se retrouve compté pour mort. À son réveil, il est enseveli sous des cadavres mais réussit à s'extirper. Malgré son séjour à l'hôpital militaire et les traitements, il est détruit. Il est sujet à des hallucinations auditives : il entend les cris d'un homme agonisant non loin de lui. Il reste hanté par la culpabilité de ne pas avoir su lui porter secours. Il lutte contre cette souffrance pendant des années et trouve un soulagement à travers l'art. Déjà enfant, le chant lui apportait plaisir et émotion. Il entame alors un travail sur lui-même à travers le chant, afin de se reconstruire et de redonner du sens à sa vie. Déçu par les cours qu'il prend, il va se lancer dans la recherche de « La voix humaine ». Pour Alfred Wolfsohn, la voix est capable d'exprimer toutes les émotions humaines, à travers une palette de notes de qualité importante bien au-delà de ce qui est conventionnellement admis. Il devient professeur et comprend que les problèmes vocaux de ses élèves sont liés à des souffrances psychiques. Le travail qu'il propose permet d'avancer simultanément sur la performance vocale et l'équilibre psychique. Il continuera ses recherches jusqu'en 1962 où il meurt d'une infection pulmonaire. Roy Hart, né à Johannesburg en 1926 et diplômé en psychologie et à la RADA (Royal Academy of Dramatic Art), sera un de ses élèves pendant de nombreuses années. Il poursuivra les recherches d'Alfred Wolfshon et créera la troupe Roy Hart Theatre. La troupe s'installera à Malérargues en 1974 pour fonder le Centre Artistique International du Roy Hart

(CAIRH), centre mondial d'études dédié à la recherche vocale et à son application dans la vie et dans l'art. D'après les archives du CAIRH, Roy Hart disait souvent : « Chante ta folie avant que ta folie ne te chante ».

Les fondements de l'approche

Marianne Ginsbourger décrit dans son livre « Voix de l'inouï » l'approche Roy Hart. Présenter le déroulement d'une leçon de chant Roy Hart est difficile puisque chaque leçon est différente. « L'absence de méthode tient lieu de méthode ». Avec son oreille entraînée par ses propres recherches, le professeur va entendre les ouvertures proposées dans la voix de l'élève et s'y engouffrer. L'idée n'est pas d'atteindre un idéal de beauté par mimétisme mais de travailler sur un lien, le plus étroit possible, entre la personne et sa voix. En début, de séance il arrive souvent que le professeur.e propose à l'élève de suivre une succession de notes jouées au piano et à les maintenir jusqu'à la fin du souffle. Une relation de confiance s'instaure entre élève et professeur.e. Le travail d'exploration des limites commence autant pour toucher des zones encore vierges que pour enrichir le registre normal.

Selon A. Wolfshon, « les cassures de la voix, ses dysfonctionnements et la perte de son contrôle ne sont pas seulement dus à un organe physique, le larynx, mais viennent du fonctionnement insatisfaisant du psychisme qui est derrière la voix. ». Dans l'approche Roy Hart, le processus d'exploration de la voix est à la base du travail. Deux voix sont distinguées, celle du corps, la voix chantée, et celle du cerveau, la voix parlée. Cette démarcation révèle le dualisme corps/esprit très présent dans la civilisation judéo-chrétienne. Le corps et l'esprit sont tout autant sollicités dans l'investigation de sa voix et d'entrer en contact avec l'imaginaire. L'improvisation corporelle stimule l'imagination et accompagne la voix dans cette démarche d'exploration. Le mental doit être neutralisé afin de permettre cette expérience. Le souffle et la respiration développent le son du corps. Le langage verbal intellectualisé est mis de côté, ce qui laisse la place à l'émergence émotionnelle. Le corps est donc le premier lieu d'exploration de la voix.

Selon Jung, chaque individu ne serait pas un mais plusieurs, et chacun de ces êtres intérieurs aurait une voix qui à son mot à dire. Un individu deviendrait « intègre » lorsque l'ensemble de ces voix auraient trouvé un équilibre et une coexistence pacifique entre l'inconscient et le conscient. Jung nomme cela le « processus d'individuation ». L'approche Roy Hart vise cet état d'individuation notamment en allant explorer les contraires : « on s'entraîne à lier non seulement le bas au haut

mais aussi la colère à la tendresse, le pianissimo au fortissimo, obtenant davantage de souplesse et de couleur dans l'expression vocale. » (cité par Ginsbourger, 2000). Il y a plus de chances qu'un individu explorant ses contraires intérieurs se réconcilie avec ses extrêmes et ainsi tendre vers l'individuation. Il n'y a ainsi pas de dissociation intérieure mais interaction et complémentarité avec ses opposés. Ce travail d'exploration nécessite une libération de la voix et des peurs auxquelles l'élève peut être confronté, et dans lesquelles la société l'a conditionné. Une fois ces conventions et défenses tombées, la personne est mise à nu et peut alors s'ouvrir à d'éventuels changements.

Pour A. Wolfsohn, définir une voix selon le sexe de la personne n'avait aucun sens. Il proposait la notion d'une voix à 8 octaves contre 2,5 généralement admis. Il distingue « l'animus », part masculine chez la femme, et « l'anima » part féminine chez l'homme. Ainsi atteindre des sons de ténor pour des femmes et des sons de soprano pour des hommes était le fruit d'un travail psychologique et vocal, et non un exploit. Ce travail d'exploration doit également rencontrer cette partie de soi que Jung désigne comme « l'ombre ». Il parle de l'ombre comme de la partie qui se cache derrière les bonnes manières, et le masque qui permet à l'individu de se protéger contre le monde et lui-même. Ne prendre en compte que le « Beau », c'est se voiler la face, faire la sourde oreille, ne pas reconnaître que la vie est ombre et lumière. En explorant les tonalités réservées à l'autre sexe et à sa part d'ombre, chaque individu se réconcilie avec cette partie de soi, et avance vers l'individuation. « Roy Hart appelle la voix objective cette voix d'être épanoui, qui a intégré dans son corps la totalité de son être, qui peut mener une vie de huit octaves » (cité par Ginsbourger, 2000).

Mon expérience du Roy Hart

Dès mon arrivée au CAIRH, j'ai senti une douceur et une sérénité dans l'accueil des personnes. Déjà au téléphone, avant d'arriver, j'ai été interloquée par le décalage entre mon stress envahissant, et le calme et la bienveillance de la personne à l'accueil. Le premier jour, je n'étais ni dans le stress ou l'impatience de découvrir ce qu'on allait faire cette semaine-là, j'étais juste là, dans l'instant, et confiante. Au moment des présentations, j'ai été surprise avec quelle rapidité certaines personnes se sont livrées sur leur raison de ce stage. Il y avait une différence entre les personnes habituées à faire des stages Roy Hart, et les personnes qui découvraient. Les habitués savaient pourquoi ils étaient là et ce qu'ils venaient y chercher. Une personne du groupe m'a d'ailleurs dit plus tard : « Quand tu arrives dans un stage Roy Hart, tu arrives avec le moins de couches possibles. Tu poses tout avant l'entrée. » Tous les matins, environ 1h30 était consacrée à l'échauffement du

corps : étirer, malaxer, gesticuler, ancrer, vibrer, toucher, relâcher, échanger, sentir... Ce temps est une forme d'amour envers soi, un rituel quotidien pour prendre soin et entretenir ce bel instrument qu'est le corps. J'ai d'ailleurs entendu de nombreuses fois pendant le stage Marianne Le Tron et Véronique Thomas, nos deux professeures, nous dire : « Chante avec ton corps ! ». Un élément important de l'approche Roy Hart, c'est tout le corps qui chante.

La seconde partie de la matinée était souvent consacrée à l'exploration de la créativité à travers différents jeux. J'ai adoré m'amuser, action qui est peu tolérée dans le monde adulte. Le jeu était de faire sauter les barrières, les murs de béton qui enferment notre créativité. Plus de socialement correct, de peur du ridicule, seulement quelques mots donnés par la professeure, et nous voilà plongés dans un tout autre univers, une folie exquisite. Il a été marquant pour moi, dans ces moments de créativité individuelle et collective, de prendre conscience que ce qui se jouait à l'instant était totalement vrai dans ma vie réelle.

Un des exercices consistait à être un animal vivant dans la terre : « Imaginez-vous, vous êtes un serpent, un ver de terre, une sauterelle, une araignée, un cloporte... Adoptez ses mouvements, son corps, ses bruits, ses sensations. Vous rampez, sautez, grouillez. Explorez votre environnement. Puis vous venez à la rencontre des autres animaux. Regardez-les dans les yeux. Imitiez-les. Prenez leur posture, leur cri. Découvrez leur monde. Rentrez en interaction avec eux. Suivez l'histoire que vous créez. » nous a dit Véronique Thomas. Voilà comment pendant une bonne heure, moi et l'ensemble des participantes, grouillions par terre dans la salle. Après chacun de ces exercices, un temps était consacré à exprimer ses ressentis au groupe. Je n'aurais jamais pensé ressentir autant de sensualité en incarnant un ver de terre ! Beaucoup d'émotions et de ressentis se sont joués dans ces moments là :

- bien sûr, s'amuser à laisser libre cours à sa créativité et aller fouiller là où peu d'espace-temps le permettent,
- mais aussi, avec beaucoup de frustration, se heurter à ses limites sans réussir à passer outre, s'énerver, s'engager dans une bataille de résistance avec soi-même puis finir par travailler son lâcher prise, accepter de faire avec lui, et essayer à tout prix de ne pas tomber dans l'auto-jugement,
- le partage avec une autre personne, l'écouter, se mettre à sa place en jouant au miroir, se laisser guider par sa créativité, ne pas être dans l'attente d'un rendu,
- assumer de montrer sa folie aux autres et la rendre vivante en les regardant dans les yeux

En début d'après-midi, nous étions en demi-groupe avec une des professeures. Nous commençons par un exercice vocal en groupe, puis, selon l'accroche de la professeure, une personne travaillait avec elle individuellement. Les autres participantes étaient témoins de ce qui se jouait pour la personne choisie, et jouaient également un rôle de soutien. J'ai été frappée tout au long du stage à quel point nos professeures étaient douées pour tirer le fil de la pelote humaine devant elles. Avec beaucoup de douceur, de fermeté, de folie, d'images, de dynamisme, elles arrivaient à faire sortir une énergie incroyable de chaque personne. La voix et tout l'être étaient transformés. Parfois, cet être n'était présent que fugacement, parfois il restait plus longtemps. J'ai été interloquée de voir à quelle vitesse l'être libéré pouvait disparaître, comme s'il s'agissait de deux personnes différentes en face de moi. Il est arrivé, lors des exercices de fin de journée en grand groupe, que j'entende nettement les voix libérées des personnes qui venaient de passer individuellement à travers l'ensemble des voix du groupe : des voix lumineuses et pleines.

Les temps de fin de journée étaient souvent de très beaux moments de partage chantés. Ils nous permettaient de nourrir la cohésion du groupe et de nous apporter de l'énergie après les intenses émotions qui ont pu nous traverser dans la journée. Un exercice m'a particulièrement touché, celui du don de son. Le groupe est disposé en cercle. Une personne vient vous donner un son en traversant le cercle jusqu'à vous, une voyelle sur une note maintenue. En vous donnant le son, vous chantez cette même voyelle sur cette même note. Pendant un court instant, vos deux voix se mêlent. Vous laissez votre place à la personne donneuse qui met fin à son son. Vous partez à votre tour en traversant le cercle et en créant votre propre son que vous allez vous aussi donner à quelqu'un.e. Il s'agit presque là d'une cérémonie. À chaque passage, on se dévoile, découvrant une petite partie de soi au reste du groupe. Ce petit reflet de nous-même est tenu et assumé sur tout le diamètre du cercle. C'est autant un don pour soi que pour les autres. S'émerveillant à chaque passage, le reste du cercle est dans l'écoute et l'accueil du son de la personne. Il constitue un réel soutien, un cadre solide au sein duquel l'individu peut être face à lui-même en s'écoutant. Quand la personne vient vous donner son son, vous le recevez comme quelque chose de précieux. C'est comme si vous reconnaissiez ce qu'elle vous donne en chantant également ce même son. En vous le déposant au creux des mains et en prenant une nouvelle place dans le cercle, elle passe à autre chose. L'exercice prend de l'ampleur puisque maintenant deux personnes sont donneuses, puis trois puis quatre. À peine arrivé, un autre son vous parvient. Les voix se mêlent mais parmi toutes, vous entendez toujours la personne qui, avec son regard, son corps et sa voix, vient vous dire un son. Pour le reste du cercle, le spectacle est grand. Ce moment prend fin lorsque la professeure recueille l'ensemble des sons restants. À la fin de cet exercice, nous avons échangé sur nos ressentis, j'étais

nourrie de l'intérieur et émerveillée de tous ces partages.

En vivant cette semaine Roy Hart, j'ai compris à quel point le corps a un rôle important dans la production vocale et l'expression. Chaque individu a son identité vocale avec de nombreuses facettes à explorer. En travaillant avec son corps et sa voix et en écoutant ce qui s'y passe, on se libère des émotions, des poids. Le son de la voix est le résultat de la variation d'une multitude de paramètres : le placement, l'énergie, l'émotion, la vibration, l'intention... Nous intégrons beaucoup d'automatismes autant dans notre voix que dans notre personne physique, mentale et émotionnelle. Prendre conscience d'un élément parmi les différents paramètres, l'identifier corporellement, le faire moduler et l'intégrer pour le maîtriser constituent une réelle exploration de soi. Les blocages vocaux sont-ils le reflet de nos difficultés intérieures ? Oui, peut-être bien. La beauté a pris un tout autre sens. Je distingue la beauté standard, conventionnelle, dictée par les normes et celle de la beauté humaine, du chemin parcouru, de l'émotion et de l'authenticité dans la voix. Le chant est à mes yeux une très bonne excuse pour prendre soin de soi. J'utiliserai, lors de la création de mon atelier, certains des exercices expérimentés, et je garderai cette idée de chant collectif pour finaliser les séances et nourrir le groupe.

À travers l'approche des neurosciences ainsi que l'approche thérapeutique et artistique, nous avons pu voir les nombreux effets de la voix et de la musique sur le développement de l'être ainsi que différentes façons de les utiliser. Au regard de cette diversité d'approche et des recherches réalisées par chacune, l'utilisation de la voix et de la musique me paraît tout à fait trouver sa place dans la mallette du/de la CCF. La dernière partie de cet écrit sera consacrée à investir les éléments pertinents de ces recherches dans un atelier.

IV- L'atelier

1- Orientation et présentation de l'atelier

Dans la première partie du mémoire, nous avons constaté l'inégalité femme-homme notamment à travers la domination masculine. Dans l'optique de faire évoluer ce système inégalitaire, j'ai choisi de travailler auprès des femmes pour amorcer des changements dans leur capacité d'agir. En tant que CCF, je souhaite proposer un espace pour permettre aux femmes de prendre conscience des oppressions qui pèsent sur elles et des injonctions à être ce qu'elles ne souhaitent éventuellement pas être. J'imagine cet espace sécurisant afin de permettre la libération des émotions et de comprendre à quoi elles servent. Le dernier objectif de cet espace est d'y travailler l'estime de soi et l'empowerment afin de développer les ressources nécessaires pour pouvoir faire face à des oppressions extérieures. Dans une dynamique de changement, j'aimerais mettre en place les conditions pour favoriser l'amorce d'un processus de résilience chez les participantes. La créativité est primordiale dans le processus de résilience. Travailler sa créativité consiste à stimuler son cerveau afin de trouver des solutions nouvelles et renforcer sa capacité d'agir. Le tableau des mécanismes de coping constituent une grille de lecture afin d'analyser la posture d'une personne dans telle ou telle situation. Cet outil pourra être utilisé par moi-même en tant qu'animatrice du groupe afin d'identifier quelles stratégies les personnes mettent en place lors d'une situation difficile. D'autre part, il me paraît intéressant de l'intégrer dans les ateliers sous forme de psychoéducation afin de permettre aux personnes de prendre conscience des stratégies qu'elles mettent en place. Les voyages introspectifs, les échanges sur des situations difficiles du présent ou sur des histoires passées douloureuses peuvent faire ressurgir des émotions vives, et même déclencher la mémoire traumatique. Il est important d'avoir à disposition des outils pour ramener les personnes dans le présent et des connaissances pour identifier les TSPT (Troubles de Stress Post Traumatique) afin d'orienter les personnes vers des professionnels. les formés.es au soin des traumas.

À travers la seconde partie de cet écrit, nous avons appréhendé le pouvoir de la voix et de la musique sur le développement de l'être. Dans une utilisation réceptive, comme l'écoute de morceaux de chants et de musique par exemple, elles induisent l'association libre à des pensées ou souvenirs, et permettent ainsi aux personnes de faire émerger des ressentis et des émotions qui n'ont peut-être pas eu d'espace pour s'exprimer auparavant. La voix et la musique ont pour rôle de faire appel à

l'être intérieur de l'individu. La production sonore, soit la forme active, permet l'expression des émotions et des ressentis. L'improvisation nourrit la créativité et amplifie les forces qui impulsent les changements. La production sonore pourra être réalisée de façon incitative ou de façon improvisée selon l'objectif des exercices. La voix et la musique constitue un véritable canal de communication avec soi-même et avec les autres. De façon plus générale, la pratique du chant et l'écoute de la musique participent au bien-être en libérant de l'endorphine. Il me semble pertinent d'intégrer les deux formes, réceptive et active, dans l'atelier afin de bénéficier des différents apports de ces deux méthodes. L'aspect linguistique ne sera pas intégré dans le travail d'écoute. Les morceaux écoutés seront en langue étrangère ou sans parole. La production sonore sera uniquement avec la voix ou le corps mais n'intégrera pas d'instruments autres.

Une des méthodes que j'ai expérimentées moi-même, l'approche du Roy Hart Theatre, m'a permis d'en retirer des éléments forts que je souhaiterais réinvestir dans la mise en place des ateliers. Tout d'abord, l'approche du chant à travers le corps : c'est le corps entier qui chante. Cela nécessite d'avoir une pleine conscience de son corps, soit de son enveloppe et de ses limites, mais également de bien ressentir et de discerner les différentes parties internes. Le travail de détente et de relâchement corporel, de même que la respiration et l'ancrage, sont tout autant des éléments clés dans la pratique du chant. Ce n'est qu'une fois que l'éveil corporel a été réalisé que l'échauffement vocal peut lui aussi commencer.

2- Descriptif des séances

Dans cette partie, je vais m'attacher à vous décrire comment j'ai imaginé les ateliers. Ces séances sont le résultat d'une articulation réfléchie d'exercices vécus à travers ma pratique du chant, ou dans l'apprentissage de mon métier de CCF, ou d'exercices proposés par des personnes professeuses de chant ou musicothérapeutes, interviewées dans le cadre de ce mémoire. Certains exercices sont également issus du livre *Jeux pour acteurs et non acteurs* d'Augusto Boal.

À travers mon expérience du Roy Hart Theatre et plus généralement dans ma pratique du chant, je suis intimement convaincue que la force du groupe est un élément porteur et nourrissant pour chaque membre du groupe. Sarah Piet, professeure de chant et cheffe de chorale que j'ai interviewée, m'a fait part de ses observations. Elle a remarqué au sein de ses différentes expériences de chorale que les personnes s'encouragent entre elles et se soutiennent, qu'elles apprennent à se faire confiance et qu'elles se donnent des petites astuces pour les passages difficiles. Pour chaque

membre de la chorale, le travail est non seulement d'identifier et d'assumer leur propre voix parmi l'ensemble, mais également de reconnaître et d'écouter les voix des autres membres, travail qui fait écho au rôle de la CCF. Pour ma part, j'associe la force du groupe à l'image d'un verre à vin que l'on fait chanter avec un doigt humide, et dont le son va s'amplifier progressivement jusqu'à atteindre une résonance telle que l'on se sent empli.

Les ateliers ont quatre objectifs : conscientiser les injonctions à être une femme, identifier les émotions et comprendre leurs rôles, favoriser l'estime de soi et la capacité d'agir, et découvrir le chant comme un outil d'apprentissage de soi et de bien-être. Le public ciblé pour ces ateliers sont des femmes adultes maîtrisant la langue française, parlée et lue. Les ateliers seront collectifs et non mixtes afin de libérer la parole sur les violences de genre. Le nombre maximal de participantes est de quatorze personnes afin de favoriser la prise de parole. Cinq séances de 2h chacune seront mises en place afin de répondre à ces objectifs de façon progressive. Elles pourront être sur cinq jours consécutifs, tous les matins de 10h à 12h, ou tous les samedis matins de 10h à 12h, sur cinq semaines consécutives. Il me semble compliqué par rapport à la dynamique de groupe et la mobilisation des personnes, d'espacer les séances de plus d'une semaine. Proposer l'atelier sur 5 jours consécutif me paraît augmenter les chances de participation jusqu'au bout de l'atelier. Cependant, la deuxième option sur cinq semaines consécutives me paraît être plus pertinente pour la prise de recul et l'intégration des séances.

La création d'une dynamique de groupe et d'un cadre bienveillant sera un objectif en soi dans la réalisation de l'atelier. Des chants collectifs seront mis en place à chaque fin de séance afin d'unifier le groupe et de procurer du plaisir. Le chant sera toujours précédé d'un temps consacré à l'échauffement du corps et de la voix. La relaxation, l'ancrage, la respiration sont autant d'éléments qui sont utiles dans la gestion des émotions. Enfin, une partie composée de divers activités créatives ou d'un cercle de parole sera mise en place en lien avec l'objectif de la séance. La première séance a pour objectif de créer le groupe et de travailler à l'identification et à la compréhension des émotions. Les seconde et troisième séances seront consacrées à la prise de conscience des injonctions à être une femme. Pour finir, les deux dernières séances permettront de travailler sur l'estime de soi et la capacité d'agir.

La première séance

Je commence la séance en me présentant, et en expliquant que j'ai imaginé cet espace de 5 séances comme un moment privilégié, sécurisant pour toutes, et permettant la libre expression et le respect de la parole de chacune, dans le non-jugement et la bienveillance pour soi et pour les autres. Tout ce qui se passe pendant ces séances reste dans le groupe. C'est un endroit où l'on peut poser ses bagages, reprendre son souffle puis repartir, avec, sans ou seulement en partie ses valises à la main. Chaque personne a le droit de participer ou non à l'activité. Chacune choisit ce qui est le mieux pour elle-même. J'invite ensuite chaque personne du groupe à se présenter et à exprimer si elle le souhaite ses attentes. Suite à cela, nous commencerons par l'échauffement corporel et vocal pendant 20min. Le but des échauffements corporels et vocaux ne sont pas de se faire mal. L'idée est de commencer doucement. Il ne faut surtout pas forcer si l'on sent la moindre douleur.

L'échauffement corporel (10 min)

Debout en cercle, l'exercice commence par la délimitation de l'enveloppe corporelle en proposant de faire le contour du corps avec notre doigt. Ensuite un temps de massage de la tête aux chevilles permet de prendre conscience des différentes parties du corps et de se connecter aux sensations. Ensuite, on travaille l'ancrage et les points d'appui, à l'image d'un bambou ou d'un roseau balancé au gré du vent. La respiration ventrale est amenée. Je propose ensuite de déverrouiller différentes parties du corps : le buste, les hanches et la poitrine. Nous finissons l'échauffement corporel par l'étirement de l'ensemble du corps.

L'échauffement vocal (10 min)

L'échauffement vocal peut ensuite commencer. Sur une note proposée avec un instrument ou un enregistrement, le groupe réalise cette note sur un « a » placé au niveau du ventre puis sur un « ou » situé sur la poitrine, et enfin sur un « mmh » qui résonne au niveau de la bouche et du nez. L'exercice est répété plusieurs fois pour bien ressentir les différentes sensations et les vibrations. Un temps plus libre de réalisation d'onomatopée sur une note choisie est proposé.

Le « jardin des statues » (20 min)

Suite à l'échauffement vocal et corporel, nous rentrons maintenant dans le vif du sujet sur la question des émotions. L'activité du « Jardin des statues » est proposée afin d'identifier, par le corps et la voix, différentes émotions. Chaque membre du groupe déambule en silence dans l'espace puis à de mon claquement de main, chaque personne se fige exactement dans la position à laquelle elle

est. Lorsque je reclaque dans mes mains, le groupe se ranime et reprend sa marche. Cette opération est réalisée trois fois, puis une nouvelle consigne est donnée : « Je vais donner le nom d'une émotion et lorsque je claquerai, il sera demandé d'incarner cette émotion avec le corps et avec un son. Le corps restera dans sa position et je ferai signe à une ou deux personnes de se déverrouiller afin qu'elles puissent admirer le jardin de statues. Lorsque je reclaquerai, tout le groupe reprendra sa marche. ». Différentes émotions sont explorées : la tristesse, le dégoût, la joie, la peur, la colère, la surprise, la culpabilité, la honte,... Un temps de débriefing est proposé.

Le langage des émotions (20 min)

Le temps suivant consiste à travailler en deux groupes en utilisant les cartes du jeu « le langage des émotions ». Chaque groupe doit se mettre d'accord pour séparer les cartes en deux groupes : les émotions qu'elles ressentent le plus souvent, et celles qu'elles ressentent rarement. Nous revenons ensuite en grand groupe afin de discuter : Comment s'est passé l'exercice au sein de chaque groupe ? Y a-t-il des différences entre chaque groupe ? Si oui, lesquelles ? Dans quelles situations ces émotions arrivent-elle ? Si un groupe d'hommes avait fait cet exercice également, à votre avis, comment les groupes d'émotion auraient été faits ? Avez-vous le souvenir d'une émotion que l'on vous a interdit d'exprimer ? Avez-vous observé au sein de votre famille des différences de réaction selon les émotions d'homme ou de femme ? Quelles sont les émotions valorisées ou interdites au sein de votre famille ? Certaines questions proposées sont directement issues du jeu « Le langage des émotions ». Cet exercice permet notamment de se questionner sur l'aspect genré des émotions.

Brainstorming et échange – à quoi servent les émotions ? (20 min)

Ce temps démarre par un brainstorming à la question « A quoi servent les émotions ? ». Après échange, un complément est apporté afin de comprendre l'imbrication des sensations, émotions et besoins, et leur utilité. Une liste non-exhaustive des différentes émotions et des besoins est distribuée aux participantes.

Je dis « stop » (15 min)

Un temps de travail sur les limites est proposé, et sera reproduit à la fin des cinq séances afin d'observer des éventuels changements. En binôme, une personne jouera le rôle de la personne intrusive et une autre, de la personne qui doit dire « stop », puis les rôles changeront. En deux lignes face à face, une ligne de personnes reste fixe pendant que l'autre avance rapidement et d'un pas sûr vers son binôme. La personne devra dire « stop » à sa partenaire lorsqu'elle le sent. La même chose

peut se faire avec un mur derrière les personnes fixes, ou sans mur. Les rôles s'inversent. Un petit temps d'expression est proposé à chaque tour afin que les participantes puissent partager leur ressenti.

Chant collectif (20 min)

Après un tour rapide des ressentis global de la séance, nous réalisons un canon sur la chanson « Yénawé » que j'ai moi-même expérimentée lors de mon stage au Roy Hart Theatre. Trois phrases sont apprises, et le groupe est divisé en trois afin de constituer le canon. Ce temps de chant collectif permet de finir la séance sur un partage d'énergie.

La deuxième séance

L'animal totem (15 min)

L'ensemble du groupe est en cercle et une personne entre dans le cercle en mimant un animal qui reflète son état intérieur, en prononçant son prénom avec une intonation associée. L'ensemble du groupe imite alors la personne corporellement et vocalement, puis chaque personne à son tour fait l'exercice. Cette activité permet de dynamiser le groupe pour bien commencer la séance, et d'exprimer son état intérieur de façon non verbale. Afin de remobiliser les connaissances partagées lors de la première séance, chaque personne est invitée à choisir une carte « émotion » reflétant son état actuel ainsi qu'une ou plusieurs cartes « besoin ». Un temps d'échange est proposé.

Le cercle de parole (50 min)

L'outil « cercle de parole » va être intégré à ce moment-là et dans plusieurs autres séances. Le cercle de parole nécessite une thématique choisie préalablement et donnée par l'animat.eur.rice. Le cadre et les consignes sont tout d'abord posés avec le groupe. Toutes les personnes sont libres de s'exprimer ou pas. Trois phases vont se dérouler dans le temps. La première phase consiste à ce que chaque personne qui le souhaite raconte une histoire vécue en lien avec le sujet proposé. Une reformulation est faite par l'animat.eur.rice. Les autres personnes constituant le groupe ne doivent pas commenter ou rebondir au récit qui vient d'être partagé. Chaque histoire est unique, et aucun lien ne doit être verbalisé entre les différentes histoires. Une fois que toutes les personnes qui ont souhaité s'exprimer ont pu le faire, l'animat.eur.rice proposera de passer à la deuxième phase. Celle-ci consiste à l'expression des ressentis lors de l'écoute des histoires de chacune. Le but de la troisième phase est de partager les apprentissages que tous ces échanges d'expérience ont pu mettre en évidence.

Dans cette séance, la thématique choisie est : « Racontez une histoire où vous avez senti que votre genre influençait la situation ». Il m'a semblé important d'ajuster la progression du groupe à la « difficulté » des sujets des cercles de parole. Il s'agit seulement de la deuxième séance avec le groupe et du premier groupe de parole, d'où l'importance de commencer par un sujet large. La phrase proposée pour cette deuxième séance laisse la possibilité aux personnes de choisir si elles partagent une expérience dite « positive » c'est-à-dire que leur genre a favorisé la situation à leur avantage, ou une plus « difficile », où leur genre les ont pénalisées.

L'échauffement corporel (10 min)

Cet échauffement est inspiré d'une vidéo d'échauffement de l'Orchestre de Paris. Nous commençons par un réveil du corps en bougeant le corps et en le faisant vibrer sur des sons. La respiration est introduite à cet exercice. S'en suit un travail de relâchement du visage et de massage. Le larynx est ensuite étiré. Une alternance de contraction, décontraction du visage puis du corps est réalisée.

L'échauffement vocal (10 min)

L'échauffement vocal se fera avec la technique des *lip rolls* qui consiste à expulser un son en faisant vibrer ses lèvres. Cela agit comme un massage sur les cordes vocales, permet de s'échauffer la voix et d'explorer des notes sans se faire mal.

Projection du son (20 min)

À présent, je propose un jeu afin de travailler la projection du son. L'objectif étant d'assumer et de maintenir le son émis dans un environnement rempli d'autres sons. Les participantes déambulent dans la pièce et émettent un son sur toute la longueur de leur déplacement jusqu'à ce que l'objectif, préalablement défini, soit atteint. Un temps d'échange, suite à cet exercice, est proposé.

Chant collectif (15 min)

Le dernier moment de la séance est conclu par l'apprentissage d'un extrait de chant à trois voix « Asimbonanga », de Johnny Clegg et Savuka. Les participantes seront invitées à se répartir, selon leur aisance, dans les catégories suivantes : plutôt grave (basse), médium (alti) ou plutôt aiguë (soprane). Avant de se quitter, je propose aux participantes de m'envoyer avant la séance suivante des morceaux qu'elles souhaitent offrir au groupe et que nous réutiliserons la prochaine fois.

Troisième séance

Morceaux cadeaux (10 min)

Pour se mettre en mouvement dans cette séance, je vais utiliser les morceaux « cadeaux » envoyés par les participantes. Pendant la semaine, j'ai récupéré leurs musiques et je les ai compilées afin de proposer une dizaine de minutes d'écoute. Je les invite alors à investir l'espace et leur corps au son des morceaux de musique ou de chants offerts.

Cercle de parole (50 min)

Pour cette séance, la thématique est : « Racontez une histoire où vous ne vous êtes pas sentie respectée parce que vous étiez une femme ». Le sujet choisi ne laisse pas la même ouverture de choix aux participantes que le sujet de la deuxième séance, en cohérence avec la progression que je décrivais lors du premier cercle de parole. Les participantes restent néanmoins libres de partager une histoire ou non. J'ai choisi ce sujet en imaginant que les participantes raconteraient des histoires qui pointent des moments d'inégalité, d'injonction ou d'assignation en lien avec leur genre. Le cercle de parole suivra le même protocole que celui décrit dans la deuxième séance.

L'échauffement corporel (10 min)

L'échauffement corporel et vocal de cette séance est réalisé en grande partie au sol. Cela nécessite un tapis de sol à ramener par les participantes ou à fournir. Allongée au sol sur le dos, un temps est consacré à la prise de conscience de la respiration et du mouvement de son ventre. L'attention est ensuite portée sur toutes les zones de contact avec le sol. S'ensuit une exploration de ces appuis afin de travailler l'ancrage. Deux postures d'étirement et de déverrouillage sont proposées. Toujours au sol, nous réaliserons un exercice de respiration ventrale. Il évolue ensuite avec la réalisation d'un son projeté au plafond.

L'échauffement vocal (10 min)

Les participantes se remettent debout, en cercle, et chantent sur un note libre une série de sons suggérés. Toutes ensemble, nous produisons un « ha » en même temps afin d'évacuer les émotions qui ont pu s'animer lors du cercle de parole. Puis, chacune déambule dans l'espace et lorsqu'elle le souhaite, s'arrête, s'ancre et exprime un « ha ». Ce temps finit sur quelque « ha » collectif.

Chant collectif (40 min)

Suite à cet échauffement, je propose aux participantes d'écouter la chanson mexicaine « Cancion sin miedo » de Vivir Quitana. J'ai choisi ce morceau car il est chanté par des femmes pour revendiquer la justice pour les femmes face aux féminicides. Il me paraît cohérent avec la thématique du groupe de parole choisi. C'est une ode à la force des femmes qui me touche particulièrement, et qui, je pense, favorisera la cohésion et clôtura la séance dans une dimension de force collective après les moments, peut être difficiles, partagés pendant le cercle de parole. Je l'ai choisi en langue étrangère afin d'éviter le plus possible l'aspect linguistique, mais quelques mots notamment « feminicida » sont compréhensibles. Une première écoute est suivie d'une discussion avec le groupe de ce que leur fait ressentir ce morceau. Ensuite, je leur propose de le chanter ensemble avec l'aide des paroles.

Quatrième séance

Jeu de rythme (15 min)

Debout et en cercle, nous explorons différentes résonances corporelles : le claquement des mains, le frottement des mains, le claquement des doigts, le frappé sur poitrine, le frappé sur cuisse. J'initie ensuite un tempo à suivre avec les pieds par l'ensemble des participantes et je lance un rythme qui doit se propager de ma gauche jusqu'à ma droite. Une série de rythmes sont proposés par moi-même ou les participantes qui souhaitent se lancer. Ce jeu permet notamment de travailler la créativité, l'écoute des autres et le fait d'oser proposer un rythme.

Cercle de parole (50 min)

Suite à ce temps, nous entamerons un cercle de parole sur la thématique suivante : « Racontez une histoire où vous avez trouvé des ressources pour affronter une situation difficile. ». Le protocole sera le même que ceux réalisés précédemment sur environ 50 minutes.

L'échauffement corporel et vocal (20 min)

Nous commençons par un auto-massage des pieds et une prise de conscience de l'ensemble du corps afin d'être à l'écoute des sensations et de travailler l'ancrage au sol. Nous dynamisons ensuite l'ensemble de notre corps en répétant un cycle de geste : frotter les mains, secouer les mains puis secouer tout le corps. Nous venons ensuite à l'échauffement vocal en émettant des sons bouche fermée, puis en baillant sur différentes intonations, et enfin en riant de diverses manières.

Chanter pour l'autre (15 min)

Deux à deux, un temps est pris pour dialoguer musicalement. L'une chantera à l'autre une phrase musicale qui lui vient à cet instant, puis à son tour son binôme lui répondra également avec une phrase musicale. Une discussion s'enclenche. Ce temps permet notamment de travailler la créativité, de prendre confiance en soi et d'oser chanter pour une personne. Un temps d'échange sur le vécu de l'exercice est proposé.

Chant collectif (20 min)

Nous finissons la séance par un chant à quatre voix. Divisé en 4 sous-groupes, chaque entité aura une phrase musicale à réaliser tout en restant dans le rythme avec le reste du groupe. Une deuxième proposition pourra être ensuite faite par moi-même ou par des participantes qui souhaiteraient se lancer dans l'improvisation.

Cinquième séance

L'échauffement corporel et vocal (15 min)

La dernière séance est un temps de conclusion et de bilan de l'ensemble de ces cinq séances. Ainsi, pour ce dernier temps d'échauffement, nous reprenons des exercices des quatre premières séances qui ont bien fonctionné. Cela permet notamment de réactiver la mémoire corporelle et de favoriser l'intégration.

Mécanismes coping (30 min)

L'idée de ce temps est de proposer une découverte des quatre stratégies des mécanismes de coping en utilisant le jeu. Le groupe est divisé en deux et a pour objectif de réaliser des tableaux vivants en représentant les quatre stratégies : résignation-déresponsabilisation, modification de la situation, acharnement et lâcher prise. Je distribue à chaque participante ce tableau afin qu'elles puissent s'en imprégner. Chaque groupe présente ses quatre tableaux puis nous prenons un temps d'échange.

Un mot, une phrase vocale (20 min)

Le groupe est divisé en quatre groupe et chaque sous-groupe pioche deux mots à traduire en phrase vocale : non, force, sororité, choix, intégrité, respect, besoin, femme. Les petits groupes ont 5 minutes pour inventer une phrase. Une fois que chaque groupe a ses phrases vocales, il les présente et les apprend au reste du groupe. Nous reprenons la phrase vocale ensemble. Puis, une fois que

toutes les phrases vocales ont été apprises, nous chantons chaque mot.

Bilan (25 min)

Tout d'abord, nous reprenons l'exercice des limites réalisés durant la première séance afin de constater une éventuelle évolution. Suite à cela, je propose également un second exercice de bilan. Debout, en cercle, une personne qui le souhaite fait un pas en avant afin de s'avancer dans le cercle et donne une idée : un ressenti positif ou à améliorer. Toutes les personnes qui partagent ce que la personne vient d'exprimer font également un pas en avant. L'ensemble des personnes reviennent en arrière puis chaque personne qui le souhaite prend la parole avec une seule idée. Cet exercice permet de faire un bilan en évitant les redites, en ayant une implication corporelle et une lecture simple des personnes partageant les idées proposées. Ce bilan est nécessaire notamment afin de faire évoluer le contenu des séances.

Chant collectif (30min)

Enfin, le reste de la séance est consacré à des temps de partage et de chant. Un premier exercice est proposé, le don du son que j'ai déjà développé dans la partie « mon expérience du Roy Hart Theatre ». En cercle, une personne choisit une note sur une syllabe et traverse le cercle pour aller la donner à une autre. Cette dernière reproduit la note donnée comme signe d'acceptation. Elle laisse sa place à la donneuse. C'est alors au tour de la personne qui vient de recevoir, de choisir une note et de venir la donner à quelqu'une et ainsi de suite. Je récupère l'ensemble des notes pour venir clôturer l'exercice. Pour finir l'atelier, je propose de chanter les morceaux réalisés pendant les séances, le canon « Yénawé », le chant à trois voix « Asimbonanga » et la chanson « Cancion sin miedo ».

3- Les limites de l'exercice

La voix étant liée à l'intime, il se peut que des personnes soient en difficulté pour chanter et sortir leur voix. Il sera alors nécessaire de travailler à diversifier mes propositions afin de pouvoir débloquer des situations. Continuer ma formation est nécessaire. De plus, il serait intéressant de présenter le contenu des séances à un.e professeur.e de chant afin de faire évoluer ma proposition et de nourrir mes idées. L'atelier est également un lieu de découverte et de prise de conscience. Identifier un blocage peut être l'occasion pour les personnes qui le souhaitent d'entamer un travail plus profond avec des professionnels.les de la voix. L'atelier est uniquement l'amorce d'un

processus. Il est donc important d'être en capacité d'orienter les personnes qui souhaiteraient aller plus loin. Comme présenté auparavant dans cet écrit, il se peut que travailler ces sujets fassent ressortir des psychotrauma. Dans ce cas, il sera nécessaire de recentrer la personne sur le moment présent en utilisant ses sens. Suite à cela, j'orienterai la personne vers un.e professionnel.le formée au soin des TPST (troubles de stress post-traumatiques).

La construction des séances a été pensée pour des personnes maîtrisant la langue française parlée et la lecture. Il pourrait être intéressant d'adapter ces séances à un public non lecteur et utiliser l'art à la place de la parole, sur les cercles de paroles notamment. L'aspect linguistique des chants a été écarté volontairement afin de ne pas complexifier le travail car ce sont d'autres zones cérébrales qui y sont associées. J'ai donc choisi des chants en langues étrangères (en zoulou et en espagnol) afin de me concentrer sur l'aspect phonétique. Cependant, si les participantes maîtrisent ces langues, la compréhension du texte pourra peut-être modifier l'effet escompté, puisque les textes n'ont pas forcément de lien avec la thématique des séances.

Sur l'ensemble des exercices proposés, il me semble y avoir quelques limites. L'activité sur les émotions dans la première séance et notamment ce qui concerne la question de l'aspect genré des émotions aurait été plus intéressante si un groupe d'hommes avait pu également faire l'exercice en parallèle. Nous aurions pu comparer et faire le constat d'une vraie différence (ou non d'ailleurs). Pour l'exercice, nous restons seulement sur une vision extérieure des femmes sur ce que peuvent ressentir les hommes comme émotions. L'activité est néanmoins indispensable dans cette séance consacrée aux émotions.

Cet atelier a été imaginé sur cinq séances dans une idée de progression autant sur l'implication de la voix qui n'est pas aisée pour toutes, que sur la thématique des séances qui demande une implication personnelle de plus en plus importante au fur et à mesure de leur déroulement. Au regard de ces éléments, il est indispensable que le groupe soit le même sur les cinq séances afin de favoriser au maximum les conditions d'implication de chacune. La question de la constitution du groupe se pose. Il serait certainement plus aisé de passer par une structure ayant déjà un public bien défini, comme une MJC par exemple. Dans ce cas, les personnes se connaîtront peut-être déjà et feront partie d'une entité qui est la structure, élément qui me semble favoriser la mobilisation et la régularité. L'autre possibilité est de diffuser l'offre par les réseaux partenaires de l'association et d'inscrire les personnes individuellement. Dans ce cas là, le travail de mobilisation sera d'autant plus important.

La réflexion de l'accessibilité des ateliers et notamment de la gratuité sont des éléments à ne pas négliger. De par divers expériences, je me questionne sur l'engagement des personnes lorsque des ateliers sont gratuits. À quel point des ateliers payants favorisent la mobilisation et limitent l'accessibilité ? La question plus globale du financement de ce projet y est intimement lié. Ce sont des éléments qui devront être développés et précisés selon le contexte de la mise en place de l'atelier.

Conclusion

Les situations rencontrées par des femmes appelant le Numéro vert national « Sexualité, IVG, Contraception » m'ont amené à me questionner sur les espaces disponibles pour que les femmes fassent leurs propres choix. Le constat des violences faites aux femmes et des injonctions à être, véhiculées par la société, m'ont confortée dans l'idée de proposer un atelier pour les femmes. Parallèlement, ma pratique du chant et de la musique en fait, pour moi, des outils privilégiés et auxquels je suis particulièrement sensible. J'ai souhaité proposer une utilisation de ces outils en tant que CCF auprès des femmes. La découverte de différentes approches et utilisations de la voix et la musique comme vecteur de plaisir et d'apprentissage de soi a été riche. L'ensemble de ce travail de réflexion et d'exploration m'a permis d'imaginer un atelier de cinq séances. Leur élaboration a été un temps clé dans ce mémoire. Les séances ont été construites de façon progressive, tant sur l'implication de la voix que sur l'élaboration mentale. Elles permettent ainsi de travailler sur la prise de conscience, la libération des émotions et enfin de travailler sur la capacité d'agir.

La poursuite de cette élaboration sera de réaliser l'atelier et de pouvoir continuer à en faire évoluer la trame, avec les retours d'expérience et les diverses sources d'apport. Il peut tout à fait être imaginé de continuer ma formation à l'utilisation de ces outils, ou encore d'établir un partenariat avec un.e professeur.e de chant ou un.e musicothérapeut.e. Au cours de mes recherches, j'ai d'ailleurs pris connaissance d'une formation en ligne pour diriger des chorales. L'idée de monter une chorale féministe m'a déjà été murmuré à l'oreille mais, après ce travail, elle prend d'autant plus de sens. Imaginer utiliser la voix et la musique dans des cadres différents, comme les entretiens individuels par exemple, serait une autre piste à explorer. L'idée de développer une boîte à outils me semble également pertinente. Celle-ci pourrait être composée d'exercices vocaux aux objectifs définis, à piocher selon le besoin identifié.

Pour ouvrir encore le champ des possibles, le travail autour de la masculinité me semble indissociable du travail auprès des femmes. La réflexion autour des nouvelles masculinités est aujourd'hui en plein essor. « Qu'est-ce que c'est qu'être un homme ? », « Quel homme je suis et je veux être ? » sont autant de questions qui sont à travailler. Ivan Jablonka, historien travaillant sur la masculinité, a d'ailleurs dit dans une interview : « C'est au tour des hommes de lutter contre le patriarcat qui détruit les femmes et empoisonne la vie des hommes. ». Dans le défi de la « justice de genre » dont parle Ivan Jablonka, il y a encore de nombreuses choses à explorer et à inventer comme, pourquoi pas, un atelier collectif pour les hommes autour de la masculinité.

Bibliographie

Livres et articles

I- L'état des lieux des violences de genre

INSEE-ONDRP-SSMSI, Enquête, *Cadre de vie et sécurité*, 2019, 123p. (Extrait)

MIPROF, *Les violences au sein du couple et les violences sexuelles en France en 2018*, Lettre de l'Observatoire de la violence faites aux femmes, n°14 novembre 2019

E. FASSIN, *Le date rape aux États-Unis*, Enquête, Archives de la revue Enquête, n°5, 1er septembre 1997, p. 193-222 (Extrait)

F. HÉRITIER, *Masculin/Féminin, Dissoudre la hiérarchie*, vol. 2, éd. Odile Jacob, Paris, 2012. (Extrait), 448p.

I. KÄBIN, *Karl Ernst von Baer (1792-1876) Le fondateur de l'embryologie contemporaine, Histoire des Sciences médicales* 1998, Vol. 32 (1) p57-62. (Extrait)

OVIDIE, DIGLEE, *Baiser après #Metoo, Lettres à nos amants foireux*, éd. Marabulles, 2020, 128p.

P. SASTRE, *Comment l'amour emprisonne les femmes, du surinvestissement sentimental et des moyens d'y remédier*. éd. Anne Carrière 2018, p81. (Extrait)

M. SALMONA, *Le harcèlement sexuel*, coll. Que sais-je ?, 2019, 128p. (Extrait)

L. SALMONA, Synthèse Enquête IVSEA, *Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte*, 2015, 23p.

II- Les dynamiques de rebond

L. CÔTÉ, *Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail*, Psychologie Québec, 2013, Vol. 30, n°5, 42-44p.

C. BONSACK, S. REXHAJ, J. FAVROD, Psychoéducation : définition, historique, intérêt et limites, *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Vol. 173, 2015, 79-84p.

J. VOLPI, *Les filles du roi dragon, Du post-trauma aux femmes puissantes*, 2020, 112p.

A. E. CALVES, « Empowerment » : généalogie d'un concept clé du discours contemporain sur le développement, *Revue Tiers Monde*, n°200, 2009/4, 735-749p. (Extrait)

III- L'outil de la voix et de la musique : différentes approches

J. VOLCLER, *Contrôle, comment s'inventa l'art de la manipulation sonore*, éd. La Découverte, 2017 (Extrait)

F.X. VRAIT, *La musicothérapie*, coll. Que sais-je ?, 2018, 128p.

M. B. ROSENBERG, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Initiation à la Communication NonViolente, éd. La Découverte, 3e édition, 2016, 318p.

J. ANGER-WELLER, *Clés pour l'harmonie*, éd. Henry Lemoine – Hexamusic, 3e édition, 2011, 218p.

M. GINSBOURGER, *Voix de l'inouïe. Le travail de la voix au Roy Hart Théâtre, hier et aujourd'hui*, éd. Souffle d'Or, 2000, 164p.

IV- L'atelier

A. BOAL, *Jeux pour acteurs et non acteurs*, Pratique du Théâtre de l'opprimé, éd. La Découverte, 2004, 307p.

Conférences, interviews et émissions

M. CRINQUAND - *Conseillère conjugale et familiale* :

<https://www.youtube.com/watch?v=I783lCuphVQ>

B. CYRULNIK - *La résilience dans les situations extrêmes* :

<https://www.youtube.com/watch?v=AM4JSsNIJ3E>

G. DESOMBRE – *Le métier de conseillère conjugale et familiale* :

https://www.youtube.com/watch?v=pyXv_zaqQoM

F. HERITIER - *La valence différentielle des sexes* :

<https://www.youtube.com/watch?v=2Hts9-yg8rk>

I. JABLONKA - *Rencontre avec Ivan Jablonka (« Des hommes juste », Le seuil)* :

<https://www.youtube.com/watch?v=oYZ3145S7jw>

J.VOLCLER – *Contrôle Comment s'inventa l'art de la manipulation sonore*, :

<https://www.franceculture.fr/oeuvre/controle-comment-sinventa-lart-de-la-manipulation-sonore>

Livres cités dans les conférences

I. JABLONKA, *Laëtitia. Ou la fin des hommes*, éd. Le Seuil, coll. La Librairie du XXI^e siècle , 2016, 400p.

F. HÉRITIER, *Masculin/féminin, la pensée de la différence*, éd. Odile Jacob, coll. Poche Odile Jacob, 2012, 336p.

J.VOLCLER, *Contrôle Comment s'inventa l'art de la manipulation sonore*, éd. La Découverte, coll. La Rue Musicale

Sites internet

Association Nationale des Conseillers Conjugaux Et Familiaux : <https://www.ancecf.fr/>

Service public de diffusion du droit, Légifrance : <https://www.legifrance.gouv.fr/>

Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles :

<https://fncidff.info/in-formations/information/historique-des-droits-des-femmes/>

Fédération Française de Musicothérapie FFM :

<https://www.musicotherapie-federationfrancaise.com/category/zoom-definition/>

Archives Roy Hart Theatre : <https://roy-hart-theatre.com/fr/patrimoine/#alfred-wolfsohn>

Massive Online Open Course (MOOC)

Neurosciences : audition, langage et musique. Université de Montréal, Université libre de Bruxelles & Université de Genève, module 4 à 8 :

<https://cours.edulib.org/courses/course-v1:UMontreal+BRAMS.4+H2020/about>

Outils

Préparez votre corps et votre visage Orchestre de chambre de Paris :

<https://www.youtube.com/watch?v=NpmjxedUqMw>

FCPPF, Loveattitude, *Le Langage des émotions*, éd. FCPPF édition, 2013

FCPPF, Loveattitude, *L'expression des besoins*, éd. FCPPF édition, 2017

Annexes

Annexe I

Liste non exhaustive des émotions

Extrait du livre « Les mots sont des fenêtres (ou bien des murs) » de M. B. Rosenberg

Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous pouvons nous sentir...

Admirati.f.ve	émoustillé.e	paisible
alerte	ému.e	passionné.e
amour.eux.euse	en effervescence	ragaillard.i.e
amusé.e	en harmonie	rassasié.e
apaisé.e	en extase	rassuré.e
attendri.e	en sécurité	ravi.e
attenti.f.ve	enchanté.e	reconnaissant.e
aux anges	encouragé.e	régénéré.e
béat	enjoué.e	regonflé.e
bien disposé.e	enthousiaste	réjoui.e
bouleversé.e	étonné.e	remonté.e
calme	éveillé.e	revigoré.e
captivé.e	exalté.e	satisfait.e
charmé.e	excité.e	serrein.e
comblé.e	fasciné.e	soulagé.e
confiant.e	fier.e	stimulé.e
content.e	frémissant.e	stupéfait.e
curieux.ieuse	gai.e	submergé.e (de joie)
de bonne humeur	heureu.x.se	sûr.e de soi
décontracté.e	hilaré	surexcité.e
délivré.e	inspiré.e	surpris.e
détendu.e	intéressé .e	touché.e
ébahi.e	intrigué.e	tranquille
ébloui.e	joyeu.x.se	transporté.e de joie
égayé.e	léger.e	vibrant.e
électrisé.e	libre	vivant.e
émerveillé.e	optimiste	vivifié.e
ou bien plein.e...		
d'amour	de compréhension	de ferveur
d'affection	de douceur	de gratitude
d'appréciation	d'énergie	de pétulance
d'ardeur	d'entrain	de tendresse
de chaleur	d'espoir	de zèle
ou bien d'humeur...		
aventureuse	espiègle	pétillante
câline	exubérante	
enjouée	insouciant.e	

A contrario, lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous pouvons nous sentir...

à bout	désenchanté.e	lourd.e
abasourdi.e	désespéré.e	mal à l'aise
abattu.e	désolé.e	mal assuré.e
accablé.e	désorienté.e	malheureu.x.se
affligé.e	déstabilisé.e	mécontent.e
agacé.e	détaché.e	méfiant.e
agité.e	écoeuré.e	mélancolique
alarmé.e	effaré.e	navré.e
amer.e	effrayé.e	nerveu.x.se
angoissé.e	embarrassé.e	paniqué.e
anxieu.x.se	ému.e	pas intéressé.e
apeuré.e	en colère	peiné.e
atterré.e	énervé.e	perplexe
attristé.e	ennuyé.e	perturbé.e
blessé.e	épuisé.e	pessimiste
boulevardé.e	exaspéré.e	piqué.e au vif
cafardeu.x.se	excédé.e	piteu.x.se
chagriné.e	excité.e	préoccupé.e
choqué.e	fâché.e	remonté.e
confus.e	fatigué.e	résigné.e
consterné.e	fragile	sceptique
contrarié.e	frustré.e	secoué.e
coupable	furieu.x.se	sensible
crainti.f.ve	gêné.e	seul.e
crispé.e	glacé.e de peur	sidéré.e
débordé.e	haineu.x.se	soucieu.x.se
déconcerté.e	hésitant.e	soupçonneu.x.se
découragé.e	honteu.x.se	stupéfait.e
déçu.e	horrifié.e	surexcité.e
défait.e	impatient.e	sur le qui-vive
dégoûté.e	impuissant.e	surpris.e
de mauvaise humeur	incommodé.e	terrifié.e
démoralisé.e	inqui.et.ète	tourmenté.e
démuni.e	insatisfait.e	transi.e
dépassé.e	instable	tremblant.e
dépité.é	intrigué.e	triste
déprimé.e	irrité.e	troublé.e
dérouté.e	jalou.x.se	ulcéré.e
désabusé.e	las	vexé.e
désemparé.e	lassé.e	vidé.e

ou bien nous pouvons nous sentir d'humeur

chagrine	massacrante	sombre
maussage	morose	

ou encore d'éprouver des sentiments

d'agressivité	d'ennui	de ressentiment
d'appréhension	de peur de pitié	
d'aversion	de rancoeur	

Liste non exhaustive des besoins fondamentaux

Extrait du livre « Les mots sont des fenêtres (ou bien des murs) » de M. B. Rosenberg
Quelques besoins fondamentaux que nous avons tous en commun :

Autonomie

liberté de choisir ses rêves, ses projets de vie,
ses valeurs
liberté de choisir son plan d'action pour
réaliser ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs

empathie
honnêteté, sincérité
proximité
respect
sécurité (affective, matérielle, etc.)
soutien

Célébration

célébrer la création de la vie et les rêves réalisés
célébrer le deuil des êtres chers, des
ambitions déçues, etc.

Jeu
amusement
rire

Intégrité

Authenticité
créativité
estime de soi
recherche de sens

Communion spirituelle

beauté
harmonie
inspiration
ordre
paix

Interdépendance

acceptation
amour
appartenance communautaire
appréciation
chaleur humaine
compréhension
confiance
contribution à l'épanouissement de la vie
(exercer pleinement ses talents au service
de la vie)
délicatesse, tact,

Besoins physiologiques

abri
air
eau
expression sexuelle
mouvement, exercice
nourriture
protection
repos
toucher, contact physique

Annexe II

Paroles de "Canción Sin Miedo" ft. El Palomar

[Intro]

Ahh, ahh

Ahh, ahh

Ahh, ahh

Ahh, ahh

[Verso 1]

Que tiemble el Estado, los cielos, las calles

Que tiemblen los jueces y los judiciales

Hoy a las mujeres nos quitan la calma

Nos sembraron miedo, nos crecieron alas

[Verso 2]

A cada minuto de cada semana

Nos roban amigas, nos matan hermanas

Destrozan sus cuerpos, los desaparecen

¡No olvide sus nombres, por favor, Señor

Presidente!

[Pre-Coro]

Por todas las compas marchando en Reforma

Por todas las morras peleando en Sonora

Por las comandantas luchando por Chiapas

Por todas las madres buscando en Tijuana

[Coro]

Cantamos sin miedo, pedimos justicia

Gritamos por cada desaparecida

Que resuene fuerte: ¡Nos queremos vivas!

Que caiga con fuerza el feminicida

[Post-Coro]

Yo todo lo incendio, yo todo lo rompo

Si un día algún fulano te apaga los ojos

Ya nada me calla, ya todo me sobra

Si tocan a una, respondemos todas

[Puente]

Soy Claudia, soy Esther y soy Teresa

Soy Ingrid, soy Fabiola y soy Valeria

Soy la niña que subiste por la fuerza

Soy la madre que ahora llora por sus muertas

Y soy esta que te hará pagar las cuentas

(¡Justicia! ¡Justicia! ¡Justicia!)

[Pre-Coro]

Por todas las compas marchando en Reforma

Por todas las morras peleando en Sonora

Por las comandantas luchando por Chiapas

Por todas las madres buscando en Tijuana

[Coro]

Cantamos sin miedo, pedimos justicia

Gritamos por cada desaparecida

Que resuene fuerte: ¡Nos queremos vivas!

Que caiga con fuerza el feminicida

Que caiga con fuerza el feminicida

[Outro]

Y retiemble en sus centros la tierra

Al sororo rugir del amor

Y retiemble en sus centros la tierra

Al sororo rugir del amor

Résumé

Lors de permanences du Numéro Vert National « Sexualité, IVG, Contraception », plusieurs entretiens, concernant le choix d'avoir recours à une IVG ou non, m'ont questionnée. Quels espaces existe-t-il pour que les femmes apprennent à faire leur choix pour elle et non pour les autres ? Après plusieurs décennies d'injonction « à être » de par l'éducation genrée, je propose un espace, sous forme d'atelier, dont les objectifs sont de prendre conscience des oppressions, de travailler l'estime de soi et la capacité d'agir auprès des femmes. Chanteuse dans l'âme, j'investis la voix et la musique comme outils pour la.le conseil.ler.ère conjugal.e et familial.e auprès des femmes dans le cadre de cet atelier de cinq séances. Cet écrit tente de répondre à la problématique suivante : Comment utiliser les outils de la voix et de la musique en tant que CCF pour développer la capacité d'agir des femmes ?

