

Le chant de l'être

entretien avec
Mireille Marie

par Anne de Grossouvre

Mireille Marie est chanteuse professionnelle. Elle chante les chants sacrés d'un large répertoire du pourtour méditerranéen. « Toute petite, raconte-t-elle, j'étais une avec le chant puis je me suis éloignée de moi-même. C'est par le chant que je suis revenue au plus près de moi, au plus près de la source. » C'est parce qu'elle a connu ce parcours et qu'elle a vu sur elle les effets thérapeutiques du chant, qu'elle a décidé de partager cette expérience avec d'autres. Après s'être formée à différentes formes d'expression, du chant traditionnel au lyrique, de méthodes et de techniques, elle a élaboré « l'euphonie vocale », qui conduit à l'harmonisation de l'être par le chant improvisé. Aujourd'hui, elle partage son temps entre les concerts qu'elle donne, ses interventions dans les domaines de l'éducation et de la santé, et la formation en euphonie vocale qu'elle a mise au point.



Mireille Marie

Vous dites que le chant est un chemin. Comment ce chemin s'est-il fait pour vous et qu'y a-t-il au bout de ce chemin ?

Mon histoire peut effectivement expliquer les choses. Je suis née dans une famille où l'on chantait énormément et j'ai chanté toute mon enfance. Petite, à la maison, je prenais mon livret de cantiques, je montais tout en haut de la maison parce que, de là, je voyais le ciel, et je chantais des chants sacrés. Plus tard, je prenais ma guitare et dans les gares je chantais. A dix-sept ans, j'ai arrêté de chanter à la suite d'une épreuve. J'ai vécu alors un désert, je suis partie loin de moi. J'ai pratiqué trente-six métiers. Je cherchais quelque chose, mais au plus loin de moi et sans savoir quoi, parce que j'avais quitté ce qui était de l'ordre de ma nature, de mon expression. J'avais cette errance à vivre, bien sûr. Dix-sept ans plus tard, par une autre

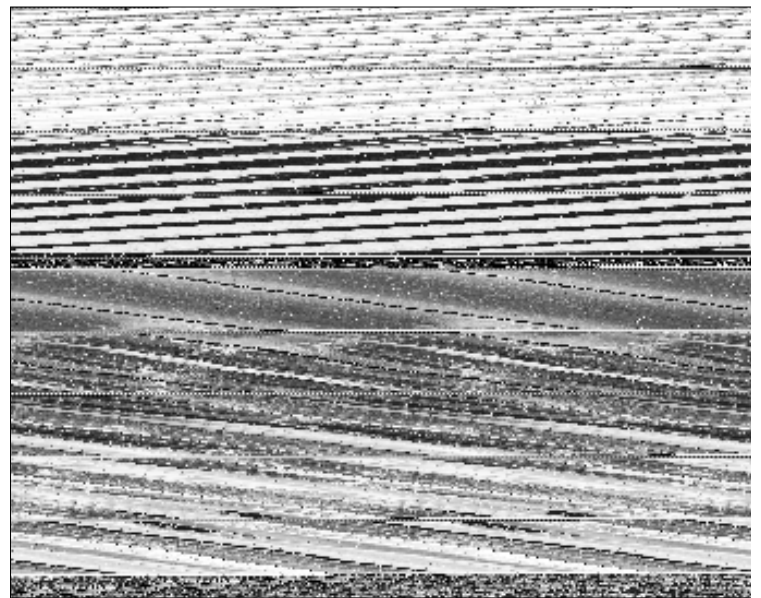
épreuve, j'ai retrouvé le chant. C'est comme dans l'histoire du fils prodigue, je retrouvais le chemin vers moi, j'étais allée très loin, faire complètement autre chose et là, je comprenais que j'avais un talent issu de cette culture dans laquelle j'avais été élevée, et que, de plus, j'étais musicienne dans l'âme. Cela me permet maintenant d'accompagner effectivement ceux qui sont encore loin d'eux-mêmes et qui ont envie de se rapprocher d'eux.

Cet accompagnement, par la formation à l'euphonie vocale que vous avez mise au point, est de l'ordre de la thérapie ?

L'euphonie vocale est thérapeutique car c'est un outil très puissant pour un travail de transformation de soi, et, dans ce sens, cela conduit à une forme de guérison. Mais ce n'est pas une psychothérapie parce qu'on ne vient pas en formation pour « vider son sac ». Ce qui se révèle par le chant, on le transforme par la beauté, par la création. Chacun peut se retrouver par le chant, s'il a le désir de dépasser les interdits qui pèsent parfois sur celui-ci. Par exemple, beaucoup de personnes viennent à moi, à qui il a été dit un jour de se taire et qui se révèlent avoir des voix magnifiques. Je suis toujours émerveillée de voir le potentiel qu'il y a dans chaque personne. Le stage préalable à la formation s'appelle « Libérer sa voix ». C'est souvent ce titre qui accroche les stagiaires, ils viennent parce qu'ils sentent qu'il y a quelque chose de cet ordre-là à faire pour progresser dans leur vie. Des choses extraordinaires se passent au cours de la formation, de l'ordre de la révélation. C'est ainsi que ça s'est passé pour moi. A l'époque où j'ai redécouvert ma voix, je participais à mon premier stage de chant. J'ai senti alors quelque chose d'impérieux monter en moi, et je n'avais plus le choix : ou je m'en allais ou je laissais « cela » s'exprimer. J'avais très peur, mais quand je me suis mise à chanter, ce que j'ai accepté de lâcher a dévoilé une voix que j'ignorais, une capacité d'expression que je ne connaissais pas. Tout d'un coup, j'avais accepté de dépasser des barrages, un interdit, et j'ai improvisé. Les stagiaires étaient stupéfaits et moi bouleversée. Je sentais qu'il y avait « une autre » en moi, que je ne connaissais pas et qui s'était réveillée. Ce qui s'était exprimé était de l'ordre de l'Être. C'est à partir de ce moment-là que s'est dévoilé le chemin, que j'ai commencé à travailler et que, très rapidement, on m'a demandé de faire chanter les autres.

Le chant improvisé est devenu le centre de votre méthode ?

Oui, le chant improvisé, le chant de l'être, est vraiment le cœur de l'euphonie vocale. Lorsque j'accepte d'enlever toutes les barricades, d'enlever tout ce avec quoi je me suis construite pour survivre, autre chose émerge, qui ne demande qu'à se libérer. L'euphonie vocale va aller dans ce sens. Même si c'est follement prétentieux de le dire, cela veut aller au-delà d'un simple développement personnel. Le développement personnel vise à réussir à être confortable dans sa vie avec sa *persona*, son



Atelier à Chardenoux

masque. L'euphonie vocale vise l'Être. Oser chanter, c'est oser être Soi, avec un grand S, c'est-à-dire lâcher tous les petits « moi ». C'est un chemin vers ce qui est mais que je ne connais pas. Et ce n'est pas intellectuel. Le chant, pour moi, est un moyen de s'incarner, ce qui veut dire être relié, les pieds sur terre, les yeux bien en face des trous, la tête dans les étoiles. Le chant apporte cette dimension de reliance parce que le son est quelque chose que l'on ressent physiquement. On ne triche pas avec le son. La voix est le reflet de l'être dans sa globalité. On entend immédiatement si la voix est vraie ou fausse, si la personne est dans un repli ou en train d'avancer. C'est un outil extrêmement percutant. Quand on accepte de se dévoiler, on revient à soi, au Soi. Quand j'ai retrouvé ma voix, c'était une voix d'opéra, qui me faisait peur. Ce n'était plus celle derrière laquelle je me cachais, mais celle qui s'offre lorsque je suis complètement présente.

Le travail en euphonie vocale serait donc un travail de présence à soi ?

Tout à fait. C'est un travail d'attention aux sensations du corps tout d'abord : être présent, bien dans les pieds, dans le bassin, enraciné, aller chercher la force dans le bas de manière à libérer le haut, comme pour un arbre. Si les racines sont solides, le feuillage peut faire ses volutes. La plupart des Occidentaux, dans notre civilisation, ne sont pas centrés, pas enracinés. Le chant me demande



« On apprend à écouter le son avec le dos. »

d'abord de retrouver ma verticalité et, petit à petit, d'accepter d'ouvrir toutes les zones du corps. Quand je chante, dans cet état d'ouverture quelque chose de précieux monte de l'intérieur, comme un sourire qui naît de cette présence à soi. Chanter enracine et relie.

Les outils utilisés sont extrêmement simples et liés aux sensations physiques. Par contre la démarche est exigeante. Il s'agit de mettre la conscience dans le corps là où elle n'est pas d'ordinaire. Quand je chante, tout mon corps vibre. On peut sentir les vibrations dans la colonne vertébrale d'abord. Quand les sensations deviennent plus

fines, on perçoit les vibrations dans toutes les zones. Cela devient si fin que l'on finit par pouvoir improviser un chant à deux, trois ou quatre voix grâce à la magie de cette écoute. Ce travail sur soi a des incidences dans tous les domaines de la vie : familiale, professionnelle, sociale, c'est un nouveau rapport au monde. Une de mes stagiaires en formation, pédiatre, me disait qu'elle avait compris ce qu'était une consultation depuis qu'elle travaillait en euphonie vocale. Elle perçoit le bébé, ses parents, différemment, sa manière d'établir le diagnostic, de dire les choses, a changé. Elle le fait maintenant non seulement avec son savoir mais aussi par rapport à ce qu'elle ressent. Elle ne va plus être dans le faire, mais dans l'être.

Pour moi, l'euphonie est un outil fabuleux parce que tout le monde peut chanter. La vertu thérapeutique du chant n'est pas une nouveauté, toutes les traditions l'ont utilisée. En Egypte, en Inde, comme pour les chamans des différents continents, le son a toujours été vécu comme un outil de guérison. Il s'agit de retrouver cette possibilité en nous.

Participer à votre formation ne demande-t-il pas des connaissances musicales préalables ?

Non, aucune. Cela s'adresse à tous ceux qui en ont le désir. Il y a toute une progression dans le travail, tout un protocole, à la fois structuré et ludique, ouvert à la créativité. Nous abordons la formation par un travail important de centrage, par des mouvements de l'Euphonie Gestuelle, qui permettent d'harmoniser les centres énergétiques. Nous apprenons également à nous détendre. On ne peut pas chanter, enfermé dans des tensions. Parallèlement il y a beaucoup d'exercices d'écoute par le corps. Au départ, on ne s'occupe pas trop de l'oreille et de la voix, on rentre dans le corps, dans des espaces du corps. Par exemple on apprend à écouter le son avec le dos, avec la tête, le son d'un autre d'abord, le sien ensuite, ce qui permet à des personnes qui n'ont jamais chanté de commencer à percevoir des sensations dans leurs corps, des vibrations. Cela ouvre à une autre dimension, dans laquelle les peurs du mental n'ont pas de prise. On poursuit en explorant la résonance. On entre dans l'univers du son aussi grâce à l'apprentissage de chants faciles, quoique en général en langues étrangères (hébreu, arabe, latin, espagnol, etc.) pour la qualité vibratoire de ces langues et aussi parce que cela va aider le mental à relâcher un peu de son emprise. Ce sont des chants, beaux, harmonieux, choisis pour leur effet

thérapeutique. Ceux qui n'en ont pas l'habitude réalisent pleinement que leur corps est bien un instrument de musique qui vibre. Dans un climat de confiance et de respect, l'envie d'explorer, de découvrir, devient plus forte que les peurs. Le maître-mot de ces instants est « attention à soi-même », se donner l'attention dont on a besoin, l'attention à l'enfant blessé que nous sommes tous... pour pouvoir passer à autre chose. Le but est en effet de passer au-delà, de voir ses blessures, de les exprimer, mais d'en faire quelque chose de beau, de créatif, de novateur. Le chant improvisé, même s'il part souvent d'une souffrance, d'une difficulté d'être, devient alors fontaine jaillissante. Ce qui est touché est ce qui est le plus profond en soi.

Vous pouvez, concrètement, citer un exercice ?

Les personnes sont assises en cercle. Je leur demande d'être attentives à la manière dont elles vont recevoir le chant que je vais chanter autour d'elles : dans le corps, dans l'émotion ou bien avec des images mentales... puis, d'exprimer librement ce qu'elles ont vécu. Elles apprennent ainsi à observer comment elles fonctionnent, sans jugement, et à s'en dissocier. Les personnes vont prendre conscience qu'elles n'avaient jamais entendu avec certaines parties de leur corps, dont elles ignoraient l'existence puisqu'elles ne l'habitaient pas. Par ce travail elles vont amener le son dans ces parties. On pourra passer ensuite à une pratique de résonance. Par exemple, en chantant dans le dos de quelqu'un, la conscience vient dans cette partie qui s'ouvre et le corps devient un instrument qui commence à vibrer. Quand, par la suite, je propose des exercices pour poser la voix, ces zones du corps correspondent à une réalité concrète en référence à un vécu. La vibration est l'aspect lumineux de la personne. De ressentir cela lui permet de se libérer en profondeur.

Quelles sont les différentes dimensions de ce travail sur le chant ?

Le chant est une terre d'incarnation. Grâce à lui je sens mon corps vivant. Dans un second temps, je prends conscience de ce qu'éveillent en moi certains sons, certaines voix. J'observe et je me décolle alors de moi-même, c'est-à-dire que je suis à la fois présente totalement à ce qui est, et témoin de ce qui est. Le chant dénoue dans le corps des nœuds émotionnels par ce travail de vibration, c'est son

aspect libérateur, mais au-delà, par un travail de verbalisation, il acquiert aussi un aspect transformateur. Il y a une harmonisation des trois centres, physique, émotionnel, intellectuel. De plus, quand je chante, je me nourris de ce qui est émis. Les vibrations ne se perdent pas dans l'espace, c'est l'aspect énergétisant. Enfin il y a tout l'aspect du partage, de la communion. Je chante des chants issus de traditions qui avaient la connaissance de l'aspect thérapeutique du chant. Je cherche la quintessence de cette connaissance. Par exemple, les pères de l'Eglise, aux premiers siècles, qui étaient non seulement des théologiens, mais aussi des poètes et des musiciens, savaient transmettre la dimension spirituelle par les chants à un peuple qui ne savait pas lire. Ma démarche personnelle n'est pas de reproduire cela mais de rendre cette tradition vivante. Je vis au XXI^e siècle et quand je chante, je suis accompagnée par la force de cet égrégore de ces milliers de personnes qui ont chanté cela avant moi depuis des siècles, voire des millénaires. Et je vais de plus laisser émerger de ces chants, des improvisations qui sont l'instant de maintenant, chanté par une femme d'aujourd'hui avec ce public qui est devant moi. C'est ce qui fait la vraie rencontre dans un concert et sa magie. Ce qui est important, c'est d'abord la rencontre avec soi-même, que l'on soit chanteur ou auditeur. Par le chant je me rencontre et je rencontre donc l'autre forcément. Cela me permet d'aller au plus près de ce que je suis, de ce « Je Suis » de la Tradition, transmis par les grands êtres. L'important c'est de suivre ce fil et d'être en même temps dans le vivant. Le vivant ne peut pas être enfermé dans un dogme, la vie est mouvement. Je peux toujours essayer de contrôler, de maîtriser, mais c'est impossible. Par contre, les « outils » donnés par les sages, les grands êtres, sont à portée de ma main, je me dois de les utiliser pour entrer dans la création. L'Euphonie vocale est un art de vivre, né d'une qualité d'écoute de ce qui a été reçu des traditions et de ce que je m'autorise à en faire dans l'instant. C'est une qualité de présence, qui doit être là aussi bien quand je chante que quand j'achète mon pain. C'est un art de vivre et un cheminement. De chaque instant de ma vie je peux faire un bouquet de fleurs. Et c'est un choix à chaque instant renouvelé. Au niveau du chant improvisé, c'est alors une pure merveille, « c'est ».