

Ma voix chantante

Par Laurie Sue Shelton

Bienvenue sur le site web du Centre de l'Écoute de Toronto. Mon nom est Laurie Shelton et je suis ravie de vous parler de mon histoire vocale, de mon été 1996 au Centre de l'Écoute, des changements immenses qui se sont opérés chez moi de même que des découvertes qui continuent de m'émerveiller.

Le problème

J'ai toujours voulu chanter, j'ai toujours voulu être chanteuse. Je ne suis pas dyslexique, même si dans le domaine du chant, je me sentais dyslexique vocalement... « Il doit y avoir une clé manquante, un technique « magique » quelconque » pensais-je. « Il me manque définitivement quelque chose, probablement (ai-je été forcée de conclure) une grande voix... ou une voix tout court... » La mienne me semblait moins que merveilleuse. Mes professeurs n'étaient jamais contents, j'étais rarement dans la distribution des spectacles et mon corps était extrêmement tendu partout (j'étais soit molle, soit raide). « L'étouffement » vocal était un problème majeur pour moi. Je ne pouvais pas comprendre les chanteurs qui savaient comment sonnait leur voix – vivante, noire, tremblante, dramatique, etc. – sans l'enregistrer. Je ne pouvais comprendre comment les chanteurs, particulièrement ceux dont je n'aimais pas vraiment les voix (les hautes fréquences me dérangent), pouvaient se sentir si bien par rapport à leur chant. Pour moi, chanter était une devinette constante. Je pensais tout le temps avec triomphe : « Maintenant je chante finalement correctement ! » J'étais humiliée de découvrir, encore une fois, combien j'avais tort et à quel point ma voix demeurerait terriblement décevante : tremblante, trop noire, venant de la gorge, la diction déformée et, toujours, demandant beaucoup trop de travail. Je ne pouvais pas dire si, oui ou non, je produisais un son plus équilibré. Que mes oreilles soient couvertes ou non, le son demeurerait fondamentalement le même. Pour moi, ma voix sonnait comme celui d'un enfant de 6 ans. Je n'ai jamais entendu ma propre voix faire de l'écho au fond des auditoriums, ou même remplir ceux-ci. Par accident, alors que je pratiquais un solo d'une cantate de Pâques, j'avais placé mes mains près de mes oreilles, sur les os de mes joues dans le but d'entendre une partie de mon son. Soudainement, j'ai entendu ma voix, ma propre voix qui s'élevait dans les acoustiques de l'auditorium. J'ai pleuré de façon incontrôlable pendant vingt minutes...

Un spécialiste m'a dit que j'avais une perte de l'écoute au niveau de la transmission dans l'os, possiblement à cause d'un pneu qui avait explosé dans mon visage lorsque j'avais 14 ans, ou peut-être à cause d'un nerf qui ne fonctionnait pas bien. Aucun problème d'écoute mécanique n'a été diagnostiqué.

Mon professeur de la voix m'a recommandé le Centre de l'Écoute comme dernier recours. « Suis le traitement ou étudie la musicologie », m'a-t-elle dit. Elle n'avait rien d'autre à m'offrir. Et elle avait tout essayé... J'étais désespérée; qu'avais-je à perdre?

Le Programme

Puisque j'ai des cousins en Ontario, j'ai voyagé aller-retour de leur maison à un stationnement de métro, où j'ai pris le métro du centre-ville pour aller au Centre de l'Écoute. Des évaluations de l'écoute ont été utilisées pour identifier ma « courbe » d'écoute personnelle ainsi que pour décider de la meilleure approche quant au programme (même si les choses au Centre concernent les problèmes de l'écoute, les leçons de la voix sont sous la responsabilité du professeur du client.) Paul Madaule, le directeur du Centre de l'Écoute, a planifié des consultations pour répondre à mes questions et pour évaluer mes progrès. J'ai rapidement découvert que les changements profonds qui s'opéraient chez moi nécessitaient beaucoup de sommeil, et que les opportunités de visiter Toronto étaient également aidantes!

Au départ, le travail consistait en de l'écoute « passive ». Tous les jours, alors que je me reposais sur un matelas, j'écoutais, avec des écouteurs, de la musique spécialement filtrée des concertos de Mozart pendant 2 heures et demie. Pour moi, « l'oreille électronique » Tomatis était l'équivalent auditif d'un « strobe light » pour les yeux. Les muscles de mon oreille moyenne ont commencé à se contracter et à se relâcher, comme un poing qui s'ouvre et se ferme. Après quelques jours, j'ai commencé à dormir beaucoup, même intensément, durant ces sessions. Dans le métro, je me suis rendue compte que mon équilibre n'y était plus, que je me sentais beaucoup plus près des rails que je ne l'étais en réalité. Lorsque Paul Madaule a senti que j'étais prête, de l'écoute active a été ajoutée à l'écoute passive. En portant les écouteurs, j'ai chanté les séquences de chant grégorien à quatre notes sur des voyelles variées dans un micro, ma propre voix étant filtrée pour augmenter ma conscience des hautes fréquences. J'ai aussi lu à haute voix dans le micro avec le même son vocal à fréquences filtrées.

Durant la première session de 15 jours, on m'a demandé de ne pas pratiquer du tout afin que mes oreilles « s'ouvrent naturellement ». Puis, j'ai commencé à chanter pendant de courtes périodes avec les « nouvelles » oreilles. Une attention particulière a été portée à la vibration de la vertèbre du cou alors que je parlais. Le fait que je place une main à l'arrière de mon coup m'a aidée.

Par moi-même, j'ai découvert que je pouvais mieux écouter en élevant mes bras au-dessus et en face de ma tête (comme dans la chanson pour enfants « I'm a little sunflower ») ou en plaçant mes mains près du joint TM (la mâchoire) le long des os des joues près des oreilles. Étrangement, plus j'avais accès au son transmis par les os, plus j'avais accès au son externe (transmis par l'air)...

Après un repos de 4 semaines à New York pour permettre l'intégration de tout ce que j'avais appris, je suis retournée pour la seconde session de 15 jours. La majorité de ce travail implique l'écoute active, employant des phrases vocales plus longues et des schèmes de séquence. Le chant avec des mots a été ajouté. Lorsque le temps le permettait, j'ai aussi pratiqué toute seule une fois que les cassettes de la journée étaient terminées.

Est-ce que ça a fonctionné?

Plus mon écoute s'améliorait, plus je pouvais « écouter » ou « entendre » mon corps. J'ai commencé à identifier et à éliminer des tensions par moi-même. Il s'agissait de tensions dont je n'avais absolument pas conscience, en dépit de mes nombreuses leçons de mouvement Feldenkrais, des tensions qui n'appartenaient plus à mon son vocal véritable. Je me sentais comme une toute nouvelle personne. Durant les premières années « post-Tomatis », j'ai complété une maîtrise en performance au Collège Ithaca et, durant l'été, j'ai étudié avec Elizabeth Mannion à Santa Barbara au Summer Vocal Institute. J'ai écrit et publié des articles dans le NATS « Journal of Singing » (Mai, Juin, 1997; janvier/février 1998) et, cet été (1998), j'ai suivi un programme d'Ann Baltz Opera Works à Princeton, NJ. En novembre, je chanterai un récital à L'Abri en Suisse.

Même si deux années se sont écoulées depuis mon travail au Centre de l'Écoute, je continue d'avoir de meilleures sensations d'écoute et une conscience nouvelle de ma voix, laquelle a grandi en taille, en portée, en facilité de production. Plus particulièrement, je ressens la joie et la liberté d'expression, laquelle est si vitale pour un chant en santé et dans la communication artistique. Alors que le chant devient plus facile, ma voix s'embellit et épanche mes propres émotions sur la phrase musicale d'un compositeur. La frustration intense que je ressentais est disparue. Je ne retiens plus de grandes quantités de tension dans mon corps et je suis beaucoup plus détendue avec moi-même et avec les autres.

Suis-je guérie?

Oui et non. J'oublie mes oreilles pour de longues périodes de temps mais, occasionnellement, je commence à avoir des problèmes (chanter devient encore un peu mystérieux et tout semble demander trop de travail). Je prends alors simplement le temps d'écouter avec des écouteurs des choses comme le « Fantôme de l'Opéra », là où les hautes fréquences sont particulièrement riches (i.e. le Fantôme demande à Christina de chanter pour lui et elle chante de plus en plus haut). Sur mes radios, les hautes fréquences sont élevées et les basses sont descendues. Ces « boosts » sont moins nécessaires et moins fréquents maintenant, peut-être à peu près à tous les six mois. Je soupçonne que le muscle majeur dans mon oreille est resté trop longtemps en repos après l'accident du pneu et n'a jamais pu reprendre sa flexibilité. J'exerce donc ce muscle occasionnellement. J'imagine que cette « flexibilité du muscle » de l'oreille moyenne est ce que le travail au Centre de l'Écoute a fait pour moi; à tout le moins, c'est le sens que j'en donne.

Est-ce que la Méthode Tomatis fonctionnera pour vous?

Je ne sais pas ce que les sessions au Centre de l'Écoute peuvent faire pour vous. Chacun est unique. Il n'y a pas deux personnes pareilles. Par contre, je sais que, pour moi, le Centre de l'Écoute de Toronto était la meilleure et la seule décision que j'aurais pu prendre. Les résultats ont dépassé largement mes attentes; comment aurais-je pu imaginer ce que je n'avais jamais expérimenté? Initialement, j'avais peur que le programme ne

marche pas. C'était, honnêtement, une chose qui me faisait peur, parce que si le programme échouait pour moi, il n'y avait pas d'autres options...

Si vous luttez avec des problèmes qui ressemblent aux miens, sachez que vous n'êtes pas seul. Personnellement, je me suis toujours sentie seule avec mes combats. J'ai commencé à croire que j'étais totalement sans talent, mais l'urgence de chanter était si grande que je ne pouvais tout simplement pas abandonner...(même si certains souhaitaient que je le fasse!)

Une fois que la fonction de l'oreille s'améliore, le temps de s'ajuster et de ré-apprendre les techniques vocales est nécessaire. Je suis toujours en apprentissage. Le principal, c'est que maintenant, je PEUX apprendre. Maintenant je sais que j'ai une voix... et j'ai tellement à chanter, à dire, à partager...

« ...le chant ne commence ni ne finit avec la page du compositeur : le chant commence et finit avec la vie. »