

## **La psychophonie (première partie)**

*Chanter pour vivre* est le premier titre écrit par Yseult Welsch, psychophoniste (Centre Héliogramme). Ce titre fort réunit une présentation de la psychophonie et un ensemble de pensées, de réflexions et de textes rédigés pendant les quinze premières années de sa pratique de psychophoniste. Ce premier livre ainsi que le second de l'auteure, *Renaître par le chant*, annoncent une perception singulière du chant. Yseult Welsch a découvert la psychophonie il y a environ trente ans à travers sa fondatrice Marie-Louise Aucher. Cette rencontre a bouleversé sa vie, répondant à une quête intérieure entamée plusieurs années auparavant.

Qu'est-ce que la psychophonie et comment une discipline de chant peut-elle se transformer en vocation et en école ? Autant vous prévenir : la psychophonie est généreuse, altruiste et passionnante !

La psychophonie est une technique de chant holistique (vocale, corporelle, psychologique et symbolique), créée par la chanteuse lyrique française Marie-Louise Aucher (1909 – 1994) dans les années soixante. Voici comment sa fondatrice la décrit : « La psychophonie est une démarche auto-expérimentale d'harmonie physique et psychique qui utilise à la faveur de la voix parlée et chantée, les correspondances entre l'Homme, les sons, les rythmes et le verbe. »

Les découvertes de Marie-Louise Aucher lui ont permis d'établir des corrélations vibratoires entre le son et la voix. Par sa propre expérience de chanteuse, elle a pu observer que certaines notes sont ressenties sur le corps à des endroits précis. Selon ses études, elle a établi une échelle des sons sur quatre octaves, partant du son le plus grave au niveau des jambes vers le plus aigu au niveau de la tête. A chacune de ces octaves correspond une zone précise du corps : jambes, bassin, thorax et tête.

Des médecins et chercheurs audacieux ont encouragé Marie-Louise Aucher dans sa démarche et ses recherches novatrices pour l'époque. Il s'est avéré par la suite que son échelle des sons correspondait en médecine chinoise au tracé de méridiens ! Ses propres observations l'avaient menée vers ce que la société occidentale de l'époque découvrait à peine.

Selon Marie-Louise Aucher, l'Homme se construit, depuis sa naissance, sur cette échelle des sons et il est possible, grâce au travail de la voix parlée et chantée, de ré-harmoniser son corps, son propre instrument de musique, en participant à des ateliers de chant familial (voir définition à la fin de l'article), à des leçons de chant individuelles et bien-entendu en suivant les différentes formations proposées en psychophonie, sans oublier l'extraordinaire cliché de sons, expliqué plus bas.

L'Homme, tout d'abord récepteur, emmagasine son vécu sous la forme de sensations, de sentiments, d'émotions qu'il garde bien souvent en lui. Tout ce bagage peut devenir encombrant et

générer des blocages à tous les niveaux de l'être. La psychophonie permet à l'Homme-récepteur de changer de modalité en devenant émetteur. En s'exprimant par le biais du chant, il réalise une véritable transformation de ces informations stockées, qui se libèrent progressivement : une régénération s'opère.

Le principe fondamental de la psychophonie est celui de l'homme-émetteur, homme-récepteur, homme-transformateur.

Marie-Louise Aucher a expérimenté ses observations lors d'ateliers de chant donnés dans divers lieux auprès de publics variés. Dans des hôpitaux, des hospices et des écoles, la pratique de la psychophonie a apporté « une harmonisation corporelle et un apaisement, [...] a favorisé le développement respiratoire et circulatoire, a permis d'acquérir [...] une dextérité manuelle excellente, une plus grande présence à soi-même et davantage d'autonomie. »\*\*

Marie-Louise Aucher a réalisé une cartographie de la symbolique du corps. Grâce au cliché sonore – ou cliché de sons – réalisé par une psychophoniste, les zones de blocages du corps sont identifiées (l'étendue vocale requise ne peut être réalisée que par une femme, seules quelques rares élues deviennent psychophonistes après un parcours ponctué de recherches et d'expérimentations). Des vocalises spécifiques sont chantées, selon le tracé de l'échelle des sons, vers les différentes strates corporelles du sujet intéressé. L'écho de ces sons, ou harmoniques, permet à la psychophoniste de localiser les nœuds et de comprendre leur correspondance dans le vécu de la personne. Une harmonisation par la voix au moyen de vocalises, de chansons, ainsi que d'un travail sur le souffle et la posture est ensuite proposée. « En émettant une note vocalement, avec une voix bien placée, sur la plage sonore y correspondant vibratoirement, par un effet de sympathie, le corps se met en résonance et donne ses informations structurales, affectives, psychologiques, mentales et spirituelles. » \* *Le Chant Libérateur*, troisième livre d'Yseult Welsch, aborde les héritages que nous portons et les empreintes qu'ils laissent dans notre corps ainsi que dans notre cocon énergétique. Elle illustre l'efficacité du cliché de son par des témoignages et des réflexions ouvrant de belles perspectives au lecteur.

Explorer sa voix avec la psychophonie signifie prendre conscience de son corps, de nos corps, et surtout permet de libérer les tensions ou les mémoires.

**Cette passionnante invitation au voyage vibratoire se prolongera dans le prochain numéro du bulletin Biosfaire.**

*Les ateliers de chant familial, hebdomadaires ou bi-mensuels, s'adressent à toute personne désireuse de chanter quel que soit son âge. L'auto-expérimentation des enseignements de Marie-*

*Louise Aucher est guidée par l'animateur à travers l'exploration de la voix. Le chant prénatal est le développement le plus connu de la psychophonie. Il est destiné aux femmes enceintes et à leur conjoint qui souhaitent accueillir leur bébé et créer une relation consciente et chantée avec lui pendant la grossesse. Le chant prénatal sera abordé dans la troisième et dernière partie de cette série de trois articles sur la psychophonie.*

Ouvrages de référence :

*\* Chanter pour vivre, Yseult Welsch / \*\* Renaître par le chant, Yseult Welsch / Le Chant libérateur, Yseult Welsch / Corps vibratoire, corps mémoire, Yseult Welsch*

## **La psychophonie (deuxième partie) : explorer sa voix, explorer son histoire**

Après avoir exploré les origines et fondements de la psychophonie (premier article de cette série publié dans le [bulletin Biosfaire n°4](#)), nous allons poursuivre notre voyage vibratoire guidés par les enseignements de Marie-Louise Aucher et leurs bienfaits.

Les points d'appui du chanteur déterminés par Marie-Louise Aucher permettent d'affermir et d'assouplir sa posture. Le son circule librement dans toute la structure corporelle laissant à l'air tout l'espace dont il a besoin pour le porter vers l'extérieur. La colonne d'air est libre ! Le son émis résonne et vibre, les cordes vocales ne se fatiguent pas grâce au soutien de la posture et à l'action des résonateurs, amplificateurs naturels que nous portons tous en nous.

De ce travail, mené avec conviction et passion par Marie-Louise Aucher, est née l'expression et le livre de référence aujourd'hui épuisé « l'Homme sonore ».

En psychophonie, chanter est une aventure passionnante qui permet d'explorer son être dans le plaisir et en toute simplicité. « Je dirai que c'est au-delà de la technique, c'est un vécu. [...] La psychophonie nous permet de quitter le conditionnement et le machinal par un moyen que nous avons tous : la voix. [...] Nous allons faire un voyage merveilleux et découvrir dans notre corps des terres inexplorées, car nous visitons toujours les mêmes contrées et laissons beaucoup de champs en jachère, parfois incultes et arides. Visitons les mondes qui sont en nous, physique, émotionnel, mental, spirituel. »\*\*

En respirant, en stimulant certaines zones du corps et en travaillant sa posture, on accède à une détente corporelle. Les sons émis provoquent un massage interne grâce aux vibrations. Massage des organes et des plexus signifie : réalignement. D'agréables sensations sont ressenties, les tensions se relâchent, le corps se tonifie tout en étant détendu, on se sent plus léger, on se tient mieux, on respire mieux. Les fatigues physiques sont balayées, les émotions contenues sont extériorisées lors de l'interprétation des chansons.

Les vibrations de la voix agissent sur le chanteur en le libérant et en le réaccordant. En psychophonie, on dépoussière et on accorde soi-même son instrument en s'amusant !

« Chanter c'est respirer. D'une meilleure respiration découle la santé ; l'oxygénation du cerveau amène la lucidité. Le chant liant les rythmes (cerveau droit) et les mots (cerveau gauche) opère un équilibre cérébral. [...] Des modifications sur le plan métabolique sont également observées. [...] » \*\*

Décrire toutes les étapes et le contenu de cette démarche personnelle de bien-être enlève un peu de la poésie qui la compose. La fondatrice de la psychophonie concevait ses ateliers de chant familial en réunissant tous ceux qui avaient envie de chanter quels que furent leur motivation, leur niveau ou leur âge. La convivialité et la simplicité sont les valeurs fondamentales de la psychophonie. Cette discipline plonge ses racines dans des traditions anciennes aux connaissances inestimables.

Tous les aspects développés ici sont abordés progressivement et en détail pendant les formations. Au cours des leçons de chant et des ateliers de chant familial ou prénatal, le travail se fait tout simplement, au fur et à

mesure de ce qui se présente et des thématiques abordées, sans qu'une quelconque théorie ou leçon n'interfère dans le plaisir de chanter.

Et les résultats sont là ! Plaisir de se retrouver pour chanter ensemble à pleine voix, plaisir d'éveiller ses cinq sens, plaisir de se sentir tout simplement mieux, plus joyeux, plus intuitif, plus créatif. Plus conscient aussi du pouvoir de l'intention et de l'importance des images mentales qui donnent aux chansons tout leur sens et une belle présence dans l'expression de son verbe.

Selon Yseult Welsch, chanter permet d'entretenir le cocon du chanteur. Cocon au cœur duquel il vit, cocon qui le nourrit, qu'il nourrit et qui lui ressemble. Cocon vibrant, en expansion, qui s'épanouit aussi au contact des autres participants. Dans son quatrième titre, [\*Corps vibratoire, corps mémoire\*](#), Yseult Welsch aborde le sujet des mémoires présentes dans notre cocon qui parfois se rappellent à nous par le biais de douleurs, de maux, de rêves ou de situations souvent répétitives. Le cliché sonore permet d'en prendre conscience et de les nettoyer. La participation régulière à des ateliers de chant familial est également une clé pour se libérer.

Les ateliers de chant familial et prénatal sont composés de différents temps : échauffement corporel et vocal, exercices d'écoute du son et des vibrations en soi, chansons diverses. Tout ce programme est établi selon les enseignements de Marie-Louise Aucher et enrichi des recherches et expériences de l'animateur. Un atelier est une belle occasion d'explorer sa voix sans jugement, sans attente.

Le répertoire abordé en psychophonie est vaste : comptines, chansons pour enfants, chansons traditionnelles ou de variété, chansons prénatales (la plupart des chansons prénatales sont écrites par Marie-Louise Aucher). Les participants redécouvrent des chansons de leur enfance, de leur jeunesse, ils en apprennent de nouvelles ou s'amuse avec celles d'un autre temps. Des moments d'écoute en silence ou des instants de centrage sont également proposés.

La psychophonie est un univers de possibilités à découvrir ! Tout d'abord en s'inscrivant à un atelier et aussi en puisant dans les quatre ouvrages d'Yseult Welsch, qui traverse parfois l'Atlantique pour transmettre et partager son savoir. Bon voyage vibratoire !

**Prochain article : la psychophonie (troisième partie) : le [chant prénatal](#)**

Pour de plus amples renseignements sur la psychophonie, n'hésitez pas à me contacter : 514 573 2035

info@soniapeguin.com

Sonia Péguin, rédactrice en chef.

Ouvrages de référence :

[\*Chanter pour vivre\*](#), Yseult Welsch

\*\* [\*Renaitre par le chant\*](#), Yseult Welsch

[\*Le Chant libérateur\*](#), Yseult Welsch

[\*Corps vibratoire, corps mémoire\*](#), Yseult Welsch