

Adhérez à l'association : c'est peut-être un des gestes les plus importants que vous ferez pour lutter contre vos acouphènes...

Des sons qui torturent... aux sons qui font du bien

Dans une société où le son est omniprésent, il est urgent de parler des sons qui font du bien...

T i n n i T u s s i m o 71- 1 e r T r i m e s t r e 2 0 1 1

Dans une société où le son est omniprésent, saturant l'espace public, entrant à notre insu à l'intérieur de notre espace privé, nous conditionnant à repousser les limites de notre tolérance aux bruits et aux intensités sonores, nous soumettant à un niveau de stress toujours plus élevé,... il est urgent de parler des sons qui font du bien...

Aline Jalliet,

Chanteuse, pédagogue de la voix parlée et chantée, consultante certifiée Tomatis,
cogérante du Centre Ecoute et Voix sous licence Tomatis de Rennes

Pourquoi les sons nous touchent-ils tant ?

L'oreille n'a pas de paupières. Nous pouvons décider de ne pas voir, pas de ne pas entendre. C'est bien ce qui rend la vie insupportable à nombre de personnes sujettes aux acouphènes.

Et pourtant.

Chacun de nous constate au quotidien combien nous ne sommes pas tous égaux en matière de perception sonore. Certaines oreilles semblent se délecter des graves et faire la guerre aux aigus ; d'autres manifester une grande sélectivité dans le traitement de l'information, en fonction des messages reçus ou des personnes qui les émettent. Nous ne parlons plus tout à fait d'audition mais d'écoute, cette faculté que nous avons tous de choisir les sons que nous voulons entendre et de délaisser ceux qui nous semblent agressants, inconnus ou inintéressants.

C'est que notre expérience du monde est, depuis notre vie foetale et de façon très archaïque, en lien avec notre oreille.

À 4 mois et demi de grossesse, l'ouïe est achevée, contrairement à la vue qui n'est pas encore une fonction opérationnelle (1).

Le fœtus entre de fait en relation avec le monde qui l'entoure (en premier lieu la voix et les sons du corps de sa mère) à travers l'oreille au sens large : les vibrations liquidiennes qui produisent des perceptions tactiles, sensibles, nerveuses et sonores.

De cette familiarité première et sensible avec l'univers sonore intra utero, il nous reste après la naissance :

le bain aquatique de l'oreille interne : les sons qui nous viennent par l'air ne sont traduits en influx nerveux décodés par le nerf auditif qu'après avoir voyagé à l'intérieur du liquide de l'oreille interne sous forme de remous ... comme si notre oreille nous reliait de façon secrète aux premiers émois de notre vie intra-utérine,

la sensibilité de la peau aux graves : l'oreille interne provient chez l'embryon d'un épaissement de l'ectoderme, un tissu qui donnera plus tard la peau.Or, en dessous de 300 Hz, les sons graves sont perçus de manière tactile par les terminaisons de la peau sensibles à la pression, qu'on appelle aussi organe de Pacini (2).

" Ne nous étonnons plus de la capacité des graves à nous faire vibrer en profondeur, comme si tout notre corps devenait une seule et même oreille..."

N'est-ce pas d'ailleurs le sens de l'expression populaire « en avoir la chair de poule »... ?

des réactions nerveuses inconscientes et parfois réflexes à l'égard des sons et en particulier de certains, ressentis comme apaisants ou au contraire irritants.

Je me souviens avoir vu le jeune bébé d'une amie chanteuse arrêter immédiatement ses cris au son des chants qui s'élevaient dans l'église où sa mère répétait, et reprendre ses hurlements au moment où les chants s'arrêtaient...

Le son n'est donc pas seulement une information extérieure à nous-mêmes dont nous prenons acte et qui nous permet d'entrer en communication avec notre environnement.

Parce que l'onde sonore parcourt notre corps et fait vibrer notre squelette, elle a la capacité de provoquer une sensation d'unité, de sécurité, de bien-être. Elle est particulièrement puissante lorsqu'on émet soi-même des sons par la voix parlée et davantage encore par la voix chantée : la colonne vertébrale se prend alors à vibrer, devenant comme une antenne émettrice d'harmoniques, ces sons riches en aigus qui vont, telle une dynamo, recharger en énergie l'oreille et le cerveau.

Les chanteurs le savent bien, eux, qui ne peuvent trouver le sommeil que de longues heures après un concert ou une séance tardive de répétition...

C'est que sur le plan énergétique, une boucle cybernétique se met en place entre l'oreille, le corps et la voix, c'est la boucle audio-vocale, qui joue un rôle fortement dynamisant et euphorisant(3).

Dès lors, on peut se représenter que l'activité de l'oreille joue un rôle fondamental dans la régulation émotionnelle et l'équilibre psychique. En lien avec notre système nerveux via les muscles de l'oreille moyenne, notre écoute sélectionne, filtre ou amplifie les sons en fonction de notre rapport au monde, aux autres et à nous-mêmes. Notre corps renseigne ainsi notre oreille sur les sons à accueillir, à tolérer ou à rejeter ; mais en sens inverse, notre oreille réalise un travail de sélection des sons perçus qui aura un impact sur notre équilibre corporel et nerveux.

Quelle utilisation peut-on faire des sons ?

L'utilisation pédagogique ou thérapeutique de la musique et de la voix peut être très intéressante sur certains déséquilibres énergétiques, émotionnels, psychologiques, physiologiques ou nerveux de la personne. Le principe en est simple : l'onde sonore étant constituée de battements rythmiques, c'est comme si elle avait la possibilité de se « synchroniser » avec nos propres vibrations, créant un accordage, un ajustement apaisant et harmonisant(4).

Dans son ouvrage Sons de guérison, le Docteur Mitchell L. Gaynor donne de nombreux exemples de synchronisations rythmiques, depuis les balanciers de deux pendules qui, placés côte à côte, s'accordent l'un sur l'autre, jusqu'aux battements cardiaques qui se calent sur un tempo musical. Il attribue également à la synchronisation l'effet apaisant de la voix du thérapeute sur son patient et, de façon générale, assimile tout acte de confiance à l'expression d'une résonance entre deux individus.

Pour ma part, j'ai développé le concept de « peau de la voix » pour définir l'enveloppe vibrante, presque palpable, qui apparaît entre deux voix lorsqu'elles parviennent à s'accorder l'une à l'autre. C'est un effet très impressionnant que d'entrer en contact avec cette matière sonore, ce tissu vocal, qui par l'ajustement vibratoire de deux sources sonores procure un sentiment d'accordance profond entre l'oreille, le corps et la voix.

Sur un plan thérapeutique, on peut ainsi utiliser la musique pour apaiser des tensions, soutenir l'attention, canaliser l'énergie ou développer la créativité.

Le travail direct sur la voix permet de retrouver un sentiment d'unité et d'identité fort, de confiance et d'affirmation de soi, une forme de désir de vivre et de joie d'être au monde. Le son émis est également « une expression de la respiration et un moyen de la revitaliser », donc également une façon d'entrer en résonance avec ses émotions.

Dans mon travail sur la voix, j'emprunte parfois à la gamme de ce qu'on appelle les « sons thérapeutiques », du son [humm] qui met en relation avec les vibrations corporelles, au « son préhistorique » qui met en lien avec un sentiment d'espace intérieur, de l'utilisation du bol de cristal chantant pour évaluer la circulation du son en soi, au son osseux pour ouvrir l'oreille aux harmoniques.

Et lorsque c'est le système de perception qui se refuse aux sons ?

Les personnes sujettes aux acouphènes le savent bien : lorsque le son devient une torture quotidienne, c'est l'être en entier qui se referme, cherchant à créer une gangue d'isolement autour du son parasite et développant en même temps une hyper vigilance face à toute nouvelle intrusion sonore. La quête du silence comme Graal et la préservation de l'espace intime comme priorité absolue.

Le son devient alors un ennemi intérieur et extérieur, tel un cheval de Troie ayant réussi à envahir la citadelle assiégée. On peut comprendre dans ce cas que le système nerveux, hyper sollicité, produise des distorsions de la fonction d'écoute qui donneront lieu à des dysfonctionnements dans la perception : il y aura à la fois mauvaise réception et mauvaise émission sonore. Au lieu de produire une régulation sur le système nerveux, le son devient un parasite qui entraîne stress, fermeture, réactions défensives et souvent rejet du son et renfermement sur soi.

C'est alors que les méthodes de thérapie par la musique peuvent être d'un grand secours. C'est parce que l'onde musicale se distingue de celle du bruit par la régularité de son oscillation, que la musique peut avoir un effet de régulation sur l'oreille (5). Car là où le bruit fractionne, isole, déstructure le son en autant d'épiphénomènes séparés les uns des autres, la musique crée de la répétition, du retour au même, qui redonne du sens à l'écoute : activité de liaison par excellence, elle recompose ce qui s'était délié, remplaçant la personne à l'intérieur d'un système dont elle s'était exclue, lui permettant de se sentir de nouveau créatrice de sens.

Après nombre de chercheurs qui ont reconnu le pouvoir d'harmonisation de la musique sur de multiples états physiques, émotionnels et mentaux « dissonants », le Dr Catherine Guzetta dit qu'elle permet de réaligner par son langage vibratoire, la trilogie « corps, âme, esprit » sur sa fréquence fondamentale, qu'il s'agisse de restaurer la fonction régulatrice d'un corps « désaccordé » ou de maintenir et stimuler la fonction régulatrice d'un corps « accordé ».

C'est ce que traduit avec humour le Dr Bahr, directeur des soins coronariens à l'Hôpital de Baltimore, aux États-Unis :

« Une demi-heure de musique provoque le même effet que 10 milligrammes de valium. »(6)

En réduisant la fonction d'écoute (sa capacité de concentration, d'attention et son désir d'entrer en perception, donc en relation avec l'autre), on aide la voix à trouver un meilleur positionnement, à développer son rayonnement naturel, dont les harmoniques sont l'expression. La voix redevient pour l'oreille un moyen de se recharger avec des sons de qualité et par voie de conséquence de restaurer ou d'entretenir sa dynamique d'écoute à l'égard des sons extérieurs.

Le son perçu et émis retrouve son rôle régulateur du système nerveux, du corps et des émotions. La synchronisation peut de nouveau opérer et autoriser la personne à entrer en empathie et en accordance avec son environnement.

Conclusion

Le pouvoir thérapeutique de la musique n'est donc pas seulement dans la capacité du son à « faire du bien ». Il peut également être l'outil d'une réappropriation de son propre système de perception, et par là même restaurer un lien avec soi-même et avec les autres qui réenclenche le mouvement de la vie.

Utiliser le son pour transformer son intolérance au son en appétit de son. Et par là même, transformer sa fatigabilité en endurance, son irritabilité en accueil, sa dispersion en choix.

Une voie vers la liberté.

(1) Alfred Tomatis, L'Oreille et la voix, p. 129

(2) Claude-Henri Chouard, L'Oreille musicienne, p. 90

(3) Alfred Tomatis, L'Oreille et la voix, p. 171

(4) Dr Mitchell L. Gaynor, M. D., Sons de guérison, pp. 67-68

(5) cité par Dr Mitchell L. Gaynor, M. D., Sons de guérison, p. 107

(6) distinction entre sons périodiques et apériodiques, Claude-Henri Chouard, L'Oreille musicienne, p. 87

Sources Bibliographiques:- Marie-Louise Aucher, L'Homme sonore, Epi, 1977 (rééd. 1984).

- Claude-Henri Chouard, L'Oreille musicienne, Les chemins de la musique de l'oreille au cerveau, Gallimard, 2001.

- Dominique Hoppenot, Le Violon intérieur, Ed. Van de Velde, 1981.

- Dr Mitchell L. Gaynor, M. D., Sons de guérison, Un médecin révèle le pouvoir thérapeutique du son, de la voix et de la musique, Editions de l'Aigle, 2007.

- Alfred Tomatis, L'Oreille et la Voix, On chante avec son oreille, Robert Laffont, collection « Réponses », 1987.

T i n n i T u s s i m o 71- 1 e r T r i m e s T r e 2 0 1 1

