52e CONGRÈS
de la SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE - 3 et 4 décembre 2022

# La voix, du souffle à la relation en sophrologie

**Résumé des interventions**

## samedi matin

## L'appareil vocal

### Dr Benoît AMY DE LA BRETEQUE

*Docteur en Sciences du langage, médecin phoniatre*

***« La voix, du souffle à son rayonnement »***

La voix est le résultat du travail d'organes un peu mystérieux parce que cachés : le diaphragme, les cordes vocales, le voile du palais... Le souffle en est le carburant, puisqu'il fournit l'énergie nécessaire à la mise en vibration des cordes vocales, mais c'est aussi le véhicule des ondes sonores qui nous parviennent.

Comprendre le fonctionnement de la voix n'en tue pas le charme, au contraire : il y a de la beauté dans l'agencement et le travail coordonné de l'appareil vocal. Mieux comprendre comment ça marche, c'est aussi faire un pas en direction de sa maîtrise. Cette conférence vous permettra de pénétrer dans son intimité avec schémas, photos, animations et vidéos. Une attention particulière sera portée à la voix de l'enfant et à son développement dans ses deux dimensions, celle de la communication (la voix parlée) et celle du plaisir (le jeu vocal, le chant).

### Gérard THOURAILLE

*Philosophe, sophrothérapeute*

***« Pneuma, parole, logos »***

L'exposé insiste d'abord sur la filiation, la parenté, entre le souffle (pas au sens scientifique mais au sens ontologique du pneuma) et la parole. Puis il se centre sur la parole en elle-même : en tant que support de significations et qu'actualisation du système langagier. La parole peut se déployer dans des contextes différents. Dans un contexte utilitaire où elle rend possible un échange interhumain de significations, une communication qui permet d'accomplir des tâches. Dans d'autres contextes la parole importe au moins autant par son aspect sonore et vocal. C'est le cas de la parole sophrologique. Ceci amène à examiner la notion (et la réalité très concrète) du logos en sophrologie. Il s'agit alors de retourner à la parole originelle, au surgissement de la voix humaine au cours d'une relation d'aide, d'une élocution riche d'un sens profond qui ouvre sur la présence des êtres, sur l'altérité et l'alliance. L'intervention se terminera sur un court poème consacré à la relation de parole et d'écoute entre sophronisant et sophrologue.

### Richard ESPOSITO

*Professeur de philosophie, président du Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie (GES), sophrologue, directeur du CFSP*

***« Le silence : voix du phénomène ? »***

Le silence est une forme de langage, susceptible de faire émerger le phénomène. Pour que quelque chose se dise, faudrait-il toujours que quelque chose se taise, à savoir la voix du sophrologue ?

## Éducation de la voix parlée, chantée

### Christine BERTOCCHI

*Chanteuse, pédagogue de la voix, praticienne Feldenkrais*

***« Aborder la pratique vocale par la conscience corporelle »***

En s'appuyant sur les travaux de Blandine Calais-Germain (danseuse, kinésithérapeute et formatrice en Anatomie de la voix) et Guy Cornut (phoniatre, chanteur, chef de chœur), nous explorerons comment une connaissance fine du fonctionnement de l'appareil vocal permet aux professionnel(le)s de la voix de comprendre les mécanismes mis en jeu dans chaque technique, et de développer un usage plus sain de leur instrument. En complément de ces clarifications anatomiques, les apports de la méthode Feldenkrais permettent d'explorer, avec des exercices très précis, les mouvements mis en jeu dans l'émission vocale (mobilité du diaphragme, soutien, détente de la mâchoire, agilité de la langue et des lèvres, suspension du larynx dans un cou dégagé, etc…). En étant guidé verbalement, sans passer par un modèle à reproduire, cette approche somatique permet de développer le sens kinesthésique de chaque participant(e), de retrouver une organisation corporelle qui permet un usage sain de la voix, et d'étendre la palette vocale de chaque élève en valorisant son autonomie de perception et d'organisation.

### Yaïr BARELLI

*Danseur, chorégraphe*

***« Danser pour parler ? »***

Dans mon travail, j'utilise la danse et les contextes des représentations pour chercher et enclencher d'autres choses : proximité, confiance, détachement, empathie… à l'encontre de son image, je considère la danse, comme un art extrêmement accessible et populaire. Les utiles principaux de la danse sont le corps, le langage, la voix, la sensation et l'imaginaire. Pour danser, il s'agit de devenir plus sensible à la valeur et aux compétences que nous possédons déjà.

Via la danse, cette parole peut devenir un outil d'expérimentation et pas uniquement un moyen de communication.

### Laurent COURTIN

*Comédien, metteur en scène, coach vocal*

***« Simplement » incarner sa voix***

Comment incarner sa voix ?

Comment faire entendre son intention à travers sa voix ?

Le travail de la voix parlée sur lequel nous sommes toujours en recherche, a pour objectif d'incarner sa voix dans le corps, d'exprimer vocalement toute notre humanité, avec ses défauts, ses fragilités, ses peines et ses joies, sa lumière et ses ténèbres, sa part de féminin et de masculin. Nous serons ainsi plus conscients de notre voix, et de son authenticité. Le bénéfice de cette prise de conscience va nous aider à construire notre confiance en soi grâce à notre instrument vocal, de développer notre force de conviction, accroître notre engagement, notre implication. Comme le dit Serge Wilfart dans son ouvrage *Le chant de l'être* : « *Le son est le langage du corps, et les messages qu'il délivre apparaissent plus véridiques que l'habituel bavardage du mental.* »

# Place et rôle de la voix dans la pratique de la sophrologie

## Alain ZUILI

*Sophrologue, formateur, fondateur du Centre de formation Zuili*

***« Le dialogue du Charmide »***

On ne peut soigner le corps tout entier sans soigner l'âme, car c'est de l'âme que viennent tous les maux…
Et… Comment s'y prend-t-on ?
Par des incantations, mon cher…
Mais… qui êtes-vous pour donner de la voix et me relater cela ?
Je suis un Sophroniste, magistrat d'Athènes et je veille aux bonnes mœurs.

## Fabien JOLY

*Psychologue, psychanalyste, psychomotricien, docteur en psychopathologie fondamentale*

***« Le corps, la voix et la relation thérapeutique »***

La question de LA VOIX s'impose dans toute relation humaine, dans tout effet de rencontre ; et se faisant se doit d'être dans nos élaborations tant technico-thérapeutiques et cliniques que théoriques et psychopathologiques.
Si la voix est ainsi une part déterminante de la rencontre « incarnée », un des vecteurs du *corps-en-relation*, le sonore et la voix vont tapisser toute entreprise soignante et participer de notre « offre » thérapeutique, infléchie en continu par la respiration transféro contre-transférentielle. La relation thérapeutique et la clinique imposent aussi des « laboratoires » parfois surprenant : qu'en est-il par exemple de la prégnance de la voix « en présence » et a contrario dans des séances « distancielles » et téléphoniques, sans images et autre présence du corps ?
Nous voudrions dans cette conférence proposer une « excursion » exploratoire dans les différents terrains de la rencontre, du soin psychique et de la psychopathologie, quand ils convoquent le corps et la voix dans la relation, leurs effets, leurs avatars, leur essentialité…

## Anne GALOUZEAU DE VILLEPIN

*Neurophysiologiste pédiatrique, pédopsychiatre, membre du CA de la SFS*

***« La voix, entre alliance et emprise ? »***

Ésope le disait déjà, « la langue est la meilleure et la pire des choses », et les nouvelles technologies de la communication peuvent-elles le contredire ? Entre avancées scientifiques sur les bases neurales des interactions entre soi et l'autre, et les usages qui peuvent en découler, l'auteur illustrera ces réflexions : des faits scientifiques à nos pratiques sophrologiques, le terpnos logos n'est-il pas au cœur de l'éthique de l'alliance ?

# Place et rôle de la voix dans la pratique de la sophrologie

## Norbert CASSINI

*Sophrologue, formateur, auteur*

***« Nos voix intérieures : de la pensée à la conscience »***

Nous le savons, s'identifier à notre mental peut nous conduire à déformer la réalité et à suivre un chemin tracé par nos croyances ou nos conditionnements. Le danger est le même lorsque la voix intérieure du sophrologue se met à penser à comment répondre aux besoins de l'autre.

Nous verrons comment l'accompagnement sophrologique, grâce à l'approche phénoménologique et à une méthodologie centrée sur la personne, peut permettre de déjouer les voix intérieures qui tentent de nous détourner de notre liberté d'être.

## Anne ALMQVIST

*Sophrologue, fondatrice et directrice de l'ESSA (École Supérieure de Sophrologie Appliquée), membre du CA de la SFS*

***« La sophrologie, un entraînement mental pour passer du flot des pensées à l'état de flow »***

Qui est cette petite voix intérieure, fidèle compagne cyclothymique, qui se livre à des conseils, des jugements, des encouragements, des insultes, des consolations, des condamnations… dès que nous sortons de notre zone de confort et cela quel que soit le domaine sportif ou le contexte dans lequel nous nous trouvons ?

Tantôt la voix de l'entraîneur, du capitaine d'équipe, d'un parent ou notre propre voix…

Dans le domaine du sport ce discours interne, par la volonté de bien faire et de performer, surgit des coulisses, enflammé par les émotions, s'impose et cherche à prendre les commandes de la technicité sur le corps. Un lâcher prise difficile à opérer qui impacte le corps dans sa fluidité, la précision des mouvements et des gestes. « L'étude du cerveau nous dit que le fait de se mettre à penser technique au moment de l'épreuve est pour un sportif de haut niveau la recette du déraillement assuré » Daniel Goleman auteur de l'intelligence émotionnelle

Quelle est la différence entre entraînement mental sophrologique et préparation mentale sophrologique ? Un nouveau regard sur la place et la force de la sophrologie phénoménologique auprès des sportifs pour que le mental, dans le plaisir du jeu et la performance fiche la paix au corps et le laisse s'exprimer dans ses capacités et sa technicité intégrées ?

Je vous propose une conférence dynamique alternant théorie et exercices sophrologiques associés et dissociés à la pratique sportive.

## Judith DUMAS

*Sophrothérapeute, sophro-analyste, formatrice, membre du CA de la SFS*

***« La sophrologie existentielle, une pratique de relation d'aide au service du haut potentiel sensible »***

Dans Émile ou de l'éducation, Jean-Jacques Rousseau écrivait « la conscience est la voix de l'âme ».

Mais comment tendre vers elle une oreille attentive jusqu'à entendre son murmure quand les mugissements de la sensibilité viennent retentir en un tumulte tapageur ?

Le haut potentiel sensible, plus connu sous le terme « d'hypersensibilité » concerne, selon les études, entre 25 et 30% de la population, soit près d'1 personne sur 3.

Cette « hypersensibilité » innée se traduit notamment par une perception accrue et très élevée de tous les stimuli extérieurs qui sature rapidement les capacités d'absorption d'une personne hautement sensible et affecte sa « manière d'être au monde ».

Une personne hypersensible a souvent très tôt conscience de sa différence. Fonction de l'accueil qui a été fait de sa sensibilité dans l'enfance, elle la perçoit parfois comme une faille.

Il est alors urgent « d'ouvrir la parole » ainsi que l'écrit Pierre Fédida, pour aider la personne à parler d'elle et à trouver sa voie.

Mais en quoi la voix du sophrologue peut-elle guider la mise en place d'une écologie personnelle ? Et quel logos pour bâtir une alliance contenante et durable ?

Entre proximité et distance, le sophrologue, par la posture et le langage, ouvrira à la découverte d'une voie, c'est-à-dire d'un projet existentiel à vivre permettant d'assumer et de vivre sa sensibilité propre.

Je vous propose une conférence dynamique, enrichie de l'apport des neurosciences pour aborder tous les aspects de l'accompagnement de la haute sensibilité par une sophrologie conçue comme une pratique de relation d'aide.