

## Métaphores et images mentales anatomiques dans l'enseignement du chant

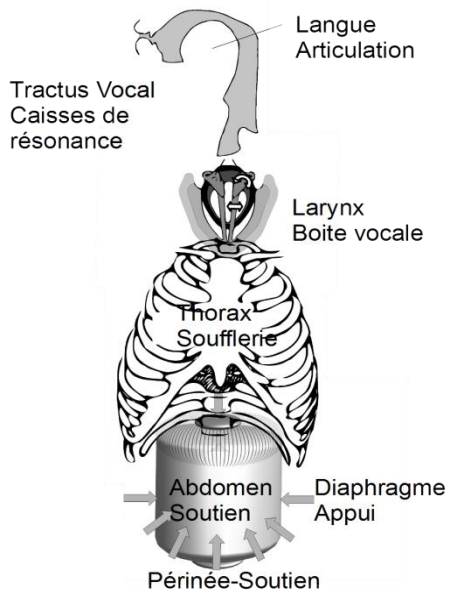


Figure 1 L'instrument vocal

Traditionnellement, le chant s'enseigne de manière empirique par essai-erreur, le professeur s'appuyant sur des métaphores pour transmettre son expérience sensorielle. Il évalue la qualité de l'émission sonore par l'audition et guide les progrès de l'apprenti chanteur de métaphore en métaphore.

L'élève constate rapidement que ce qu'il entend de sa voix ne correspond pas nécessairement à ce qu'entend le professeur. Quand, enfin, il arrive à produire le son recherché, il ne sait pas toujours comment il s'y est pris, au point de ne pas pouvoir reproduire sa performance fugace, jusqu'à ce que la sensibilité de son instrument vocal s'affine et qu'il trouve

ses repères corporels. C'est ainsi que j'ai appris à chanter, comme tout un chacun. Pendant ce long périple, ballottant d'enthousiasme en découragement, je n'ai cessé de m'interroger sur les raisons pour lesquelles le message passe ou ne passe pas entre le professeur et l'élève. Guidée par mes connaissances en biomécanique, en anatomie et en psychomotricité, j'ai pu constater que les métaphores utilisées par les professeurs de chant correspondent dans leur grande majorité, point par point, avec précision, à la réalité anatomique, physiologique et biomécanique car les chanteurs professionnels développent une aptitude perceptive, une somatognosie\*, très fine, au-delà de la norme. Mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas, certains chanteurs talentueux peinent à transmettre leur ressenti et d'autres sont, à leur insu, porteurs d'images du corps\* hasardeuses qui travestissent la communication et compliquent l'apprentissage. C'est bien là que le bât risque de blesser lors du passage de témoin. Le professeur s'expose à échafauder des métaphores sur de fausses réalités corporelles que l'élève cherchera en vain à éprouver parmi ses propres perceptions. Par ailleurs, la capacité réceptive de l'élève est, elle aussi, bien souvent, parasitée par des images corporelles tronquées, vagues, floues, voire inexistantes et par une sensibilité fruste ou émoussée. Et je ne parle pas ici des anatomies fantastiques, rencontrées au fil des lectures de livres consacrés au chant, qui se colportent de génération en génération de chanteurs. Donner de bonnes bases anatomo-physiologiques de la constitution de l'instrument vocal à ceux qui enseignent et apprennent le chant semble donc judicieux. N'enseigne-t-on pas

l'organologie\* aux instrumentistes? Pourquoi pas l'anatomophysiologie de l'instrument vocal aux chanteurs?

L'intention n'est certes pas de convertir les professeurs de chant et leurs élèves en de savants anatomistes ex cathedra, ce serait une véritable ineptie. Les métaphores ont fait leurs preuves et ont acquis leurs lettres de noblesse. Elles parlent à la sensibilité, guident l'attention vers des ressentis globaux d'ordre synthétique (LE GUEN, 1999). L'étude de l'anatomophysiologie trouve sa source dans une observation et une description purement analytiques. Faire appel à la fois à l'esprit de synthèse et à l'analyse, et créer des liens cohérents entre ces deux modes d'appréhension du monde enrichit le champ expérientiel\*. Acquérir des supports de connaissances anatomique, physiologique et acoustique fidèles permet de visualiser, avec précision, la réalité organique de l'instrument vocal et donne du sens aux métaphores ainsi qu'à ce que ressent, éprouve et entend l'élève. Et à plus long terme, assure la protection et la longévité de l'instrument vocal.

Les deux accès sont complémentaires et s'alimentent l'un et l'autre par des va-et-vient constants en créant des interactions qui facilitent l'apprentissage (WILLIAMS, 1986)

- Prenons un exemple. Nos professeurs de chant nous ont tous suggéré de chanter dans le masque

### ***Chanter dans le masque***

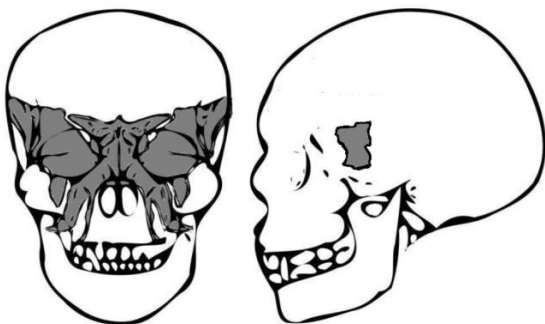


Figure 2 A gauche, vue par transparence du sphénoïde.

A droite, son émergence temporale gauche

Voilà une de ces petites phrases ésotériques qu'utilisent les professeurs de chant pour transmettre leurs expériences sensorielles aux élèves. Les sinus ne font pas partie des caisses de résonances supra glottiques qui modèlent le son et le caractérisent au sortir des cordes vocales. Et pourtant, si la voix est bien placée, un chanteur vous dira qu'il sent vibrer ses sinus et que l'épicentre de la vibration se situe en un point situé entre les deux sourcils.

*Un os crânien s'insinue à cet endroit*

précis de la face, c'est le sphénoïde. Adossé à l'ethmoïde\* qui héberge les sinus portant son nom, cet oiseau d'os aux ailes largement ouvertes sculpté dans une matière osseuse d'apparence friable et aérienne, pointe ses rémiges minérales les plus basses dans la cavité buccale, juste derrière les dernières molaires, à la limite entre le palais dur et le palais mou, et surgit comme un arc boutant au niveau des tempes. De par ses émergences buccales, les apophyses ptérygoïdes, le sphénoïde est particulièrement exposé aux turbulences du flux vibrant de l'air contenu dans les caisses de résonance orales. Sa structure légère aux multiples mini cavités le dispose naturellement à se mettre au diapason des vibrations sonores. Tous les os peuvent plus ou moins le faire. Pour vous en convaincre, mettez la queue d'un diapason sonnante sur n'importe quelle émergence osseuse du corps. Vous sentirez l'os frissonner. Vous entendrez le son s'amplifier et prendre de la couleur.

## Discussion

Dans cet exemple, qui pourrait initialement apparaître comme une contradiction entre le ressenti du chanteur et la physique du son des acousticiens, il apparaît une cohérence par le biais d'un questionnement anatomique. Celui-ci élargit le champ d'investigations en prenant en compte les constatations subjectives du chanteur compétent. Le chanteur sent, de toute évidence, l'os qui par ses qualités intrinsèques vibre en harmonie avec le son modelé par les caisses de résonance orales. En fin de compte, une hypothèse se dessine : les os crâniens ne participent-ils pas à rendre la voix plus belle, comme les bois précieux le son d'un violon ?

- Par ailleurs, la connaissance anatomique peut ouvrir de nouvelles opportunités de créer des métaphores intéressantes. Prenons un autre exemple. Pour acquérir la rondeur du son les professeurs de chant et les chefs de chœur demandent de maintenir le diaphragme abaissé, d'ouvrir la gorge ou encore de descendre dans le corps. Les élèves, les choristes n'y arrivent pas, ne comprennent pas ce qu'on attend d'eux. Que faire ? Voici une suggestion d'anatomiste.

### ***Appuyer le son sur les têtes fémorales***

*Le bassin est constitué d'un petit bassin sur lequel se déploie le grand bassin. Les fémurs s'articulent à la jonction entre les deux bassins. C'est à ce niveau, qu'à la surface de la peau se situe le pli de l'aîne. Les têtes du fémur s'articulent donc au bassin à la hauteur des plis de l'aîne. Ce sont les hanches. On n'a pas l'habitude de se les imaginer si basses et si intérieures, n'est-ce pas ? Quand l'image mentale de l'os est devenue claire, on chante en **agissant** comme si on prenait appui sur les têtes fémorales pour*

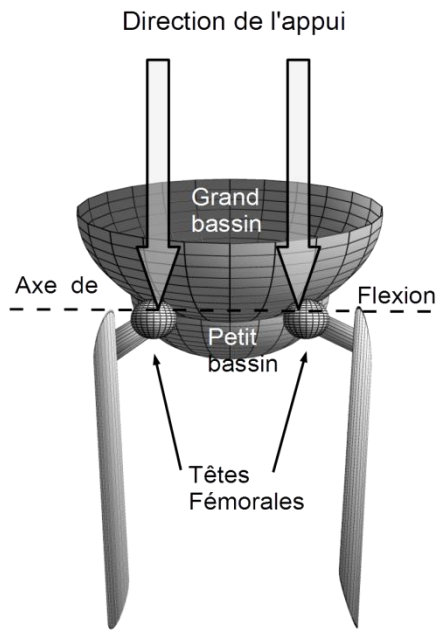


Figure 3 Représentation synthétique du bassin.

*propulser le son. Qu'entend-t-on ? Chez la majorité des étudiants en chant une belle rondeur apparaît.*

*Qu'observe-t-on ? L'appui diaphragmatique et le soutien abdominal sont corrects. Le larynx s'est maintenu abaissé en position inspiratoire, sans avoir dû y prêter attention.*

### Discussion

Cette métaphore basée sur la visualisation anatomique nous parle judicieusement de mouvement. « *Le cerveau ne connaît rien de l'action individuelle du muscle, il ne connaît que le*

*mouvement.* » proclamait le neurologue BEEVOR dès 1890. En détournant l'attention focalisée sur la

zone laryngée, cette visualisation évite les tensions engendrées par la volonté de trop bien faire. D'autre part, cette métaphore fait appel à la conscience de l'os. Gerda ALEXANDER, initiatrice de l'Eutonie®, a constaté que la conscience de l'os, élément le plus dense, le plus solide et le plus pérenne du corps, induit un sentiment de sécurité intérieure allant de pair avec une détente musculaire (ALEXANDER 1976). La présence de cette limite solide au fond du grand bassin donne une direction à l'appui diaphragmatique, en toute confiance. Le diaphragme, l'arbre bronchique, le larynx reliés entre eux par les fascias\* peuvent s'abaisser d'un seul tenant, librement, sans frein. Cette bonne orientation éveille la participation réflexe des muscles abdominaux du soutien et entraîne un auto grandissement réactif (HUTOIS 2012).

Par ailleurs, s'imaginer qu'on puisse appuyer le son sur l'articulation coxo-fémorale résulte d'un raccourci créatif fantaisiste mais cohérent, donc efficace, opéré grâce à l'esprit de synthèse.

### La leçon d'anatomie

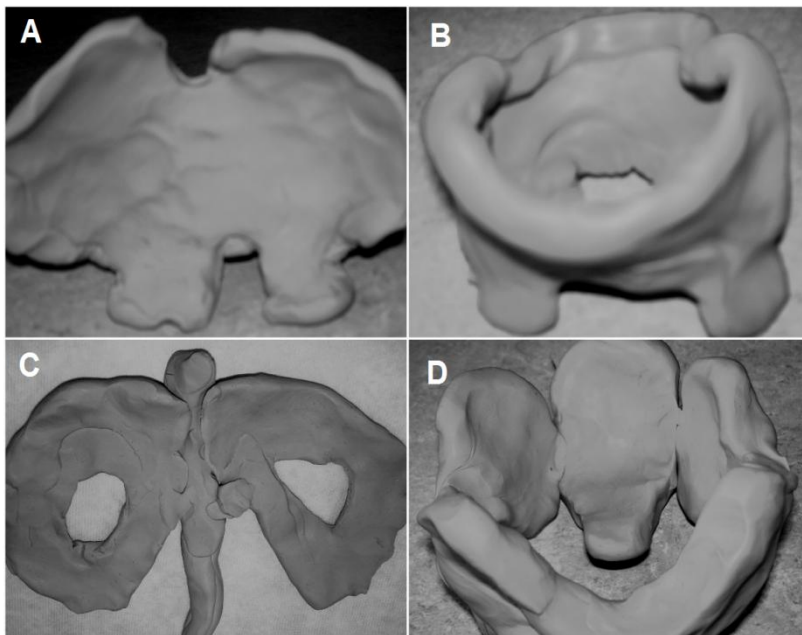
- **Principe**

Les leçons d'anatomie dispensées aux chanteurs n'ont de sens que si elles leur permettent, non seulement, de préciser la représentation mentale qu'ils se font de l'instrument vocal mais aussi d'en vivre le fonctionnement avec tous leurs sens, et d'affiner leur somatognosie\*. Ces objectifs s'apparentent donc plus un travail

d'éveil sensoriel ou de psychomotricités qu'à un cours d'anatomophysiologie académique. Le dessin, le découpage, le patronage\*, le modelage, la visualisation dirigée, le mouvement, l'anatomie palpatoire et topographique (grimage), la théâtralisation, les jeux vocaux et la danse offriront au professeur des outils pédagogiques\* précieux. Par exemple, Le Raq Sharqi (danse orientale égyptienne), qui dissocie parfaitement tous les mouvements du bassin, est un bon moyen pour ressentir et comprendre la complexité de sa dynamique. La pâte à modeler, quant à elle, offre un support particulièrement intéressant car elle permet d'appréhender les éléments anatomiques dans leurs trois dimensions.

- **Méthode**

Les élèves invités à s'interroger sur l'image de leur corps traduisent « naïvement » par le modelage leurs représentations anatomiques personnelles. Les sculptures sont ensuite rassemblées au centre du cercle que forment les participants assis au sol, une palabre s'entame sans jugement de valeurs. Elle met en



**Figure 4** Sculptures du bassin réalisées par les élèves de chant du Conservatoire Royale de Musique de Liège.

**A, B et C** ont été réalisés spontanément, sans modèle ni observations préalables en réponse à la question : « Comment imaginez-vous votre bassin ? »

**A** Un grand bassin avec des ischions postérieurs.

**B** Un petit bassin fermé au niveau du pubis avec ses ischions

**C** Des ailes iliaques plates avec leurs trous obturateurs et la colonne vertébrale

**D** Un bassin complet, après modelage dirigé.

évidence les différences entre les œuvres, des questions surgissent, qui enrichissent l'observation. Sans élucider verbalement les interrogations

l'animateur dirige ensuite un modelage de la réalité anatomique. Chacun pour soi découvre ses lacunes perceptives, ses idées fausses, ses représentations déformées ou incomplètes qui agissent inconsciemment sur la statique, la respiration, la gestuelle, l'assurance, la présence. L'étayage de la réalité objectives se fait ensuite de manière ludique grâce à des exercices destinés à ancrer les images mentales anatomiquement correctes par différents canaux sensoriels. Par exemple, lors de l'étude du bassin, le modelage en plasticine ou en terre à potier, la danse orientale, le patronage complété par la mise en forme du patron de papier avec des attaches parisiennes, aideront à mémoriser et à intégrer l'image et la perception du bassin osseux.

## **Résumé**

Les métaphores utilisées traditionnellement par les professeurs de chant ont fait leurs preuves et méritent leurs lettres de noblesse. L'étude de l'anatomophysiologie de l'instrument vocal, discipline scientifique relativement récente, attire un nombre croissant d'enseignants de chant. Par des exemples pratiques, cet article montre la complémentarité des deux approches, l'une synthétique et sensorielle, l'autre analytique et rationnelle, et leurs interactions. Une réflexion sur la méthodologie de l'enseignement de l'anatomie aux élèves de chant complète le sujet.

The metaphors used traditionally by singing teachers have proved their worth and nobility. The study of the vocal instrument anatomophysiologie, relatively recent scientific discipline, is attracting a growing number of vocal teachers. By practical examples, this article demonstrates the complementarity of the two approaches, one being synthetic and sensory, the other analytical and rational, and their interactions. A consideration on the methodology of teaching anatomy to signing students completes this topic.

## **Bibliographie**

ALEXANDER, G. Le corps retrouvé par l'Eutonie - Ed.Tchou 1976

HUTOIS, M. Physiologie et art du chant, Alexitère, Coll. Médecine des arts, Montauban, 2012,

LE GUEN M. « De l'importance de l'image », Courrier des Statistiques, n°90, juin 1999, INSEE, pp7-9.

WILLIAMS, L.V. *Deux cerveaux pour apprendre*, édition d'organisation, Paris, 1991

## Lexique

**Ethmoïde** Il s'agit d'un mot qui vient du grec et qui signifie crible, parce qu'une de ses parties est criblée de trous. C'est un os impair, médian et symétrique, situé en avant du sphénoïde, dans l'échancrure ethmoïdale de l'os frontal. Il fait partie de la portion antérieure et médiane de la base du crâne et prend en outre une large part à la constitution des orbites et des fosses nasales.

**Eutonie®** (du grec eu = bien, harmonie, juste, et tonos = tonus = tension) a été créé par G. ALEXANDER en 1957 pour traduire l'idée d'une " tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre."

**Expérientiel** Terme de philosophie qui qualifie quelque chose qui est lié à l'expérience, c'est-à-dire aux connaissances que l'on acquiert au cours de la vie et à travers les usages de la société et du monde

**Fascia** Membrane fibreuse qui recouvre des muscles ou une région du corps et relie les organes entre eux.

**Image du corps** L'image du corps désigne les perceptions et représentations mentales que nous avons de notre corps, comme objet physique mais aussi chargé d'affects. Elle est l'aspect imageant\* du corps et appartient à l'imaginaire, à l'inconscient, avec comme support l'affectif. L'image du corps est la première **représentation inconsciente de soi**, représentation qui prend le corps comme principe unificateur, qui délimite le dedans et le dehors (SCHILDER, 1968).

**Imageant** Qui produit des images mentales.

**Kinesthésie** Perception consciente de la position et des mouvements des différentes parties du corps.

**Organologie** (du grec ancien ὄργανον (organon) « instrument » et de λόγος (logos) « discours »). L'organologie est la science des instruments de musique

**Patronage** Terme de couture qui signifie élaborer un patron.

**Proprioception** Flux sensoriel continu et inconscient provenant des parties mobiles de notre corps (muscles, tendons, articulations) qui contrôle et adapte continuellement la position, le tonus, le mouvement.

**Somatognosie** Connaissance sensible que l'on a de son corps et des relations entre ses différentes parties.