Ta voix ne ment jamais

Ce que ta voix révèle de toi avant même que tu ouvres la bouche pour chanter

J'avais huit ans, peut-être neuf.
J'étais dans la cour de l'école, à la lisière. Devant moi, des petits groupes de collégiens qui
discutaient. J'avais envie d'en faire partie, de toutes mes forces. Et je restais là, à regarder. J'étais timide, je n'osais pas m'approcher.
Un jour, je me suis lancée. J'ai dit quelque chose — je ne me sou viens même plus quoi. Et je n'ai pas reconnu ma voix.
Elle était plus aiguë que ce que j'imaginais. Elle ne m'appartenait pas. C'était une voix étrangère qui sortait de moi, comme si quelqu'un d'autre avait parlé à ma place. Sur le moment, ce que j'ai ressenti,
c'est de la honte. Honte de ma voix — parce que je ne l'avais jamais entendue, parce que je n'avais aucun repère.
Je suis fille unique. À la maison, je n'avais personne à qui parler. Alors je m'inventais des interlocuteurs: je posais des questions, je répondais à leur place, ils me posaient des questions, je répondais
encore. C'était le seul moment où j'étais vraiment bien. Et dehors, il y avait Miquette, le cheval d'en face. Avec elle, j'étais moi-même. Je n'avais pas besoin de parler : on se comprenait sans parler.
Voilà ce que j'ai mis des années à comprendre. Ce jour-là, dans la cour, ce n'est pas ma voix qui a menti. C'est la première fois qu'elle a dit la vérité.

Ce que ta voix dit avant le premier son

Je suis coach vocal, et je travaille avec les chevaux.
Les gens arrivent chez moi en disant : « ma voix me gêne ». Ils croient que le problème est dans la gorge, dans la respiration, dans la justesse. Ils croient qu'il faut travailler le son.
Mais la voix, ce n'est pas un instrument qu'on accorde. C'est un témoin. Elle enregistre tout ce que vous avez vécu, tout ce qu'on vous a fait taire, tout ce que vous avez appris à ne pas montrer — et elle le restitue, que vous le vouliez ou non, dès que vous ouvrez la bouche. On ne peut pas mentir en chantant.
C'est ce que je veux dire quand j'affirme que la voix ne ment jamais. Pas que la voix est belle. Pas qu'elle est juste. Qu'elle est vraie. Une voix fluette n'est pas une voix faible : c'est une voix qui
s'excuse d'exister. Une voix serrée n'est pas une voix mal placée : c'est une voix qui a appris que se montrer coûtait cher.

La petite fille de huit ans dans la cour n'avait pas un problème de voix. Elle avait une voix qu'elle n'avait jamais entendue, parce qu'elle n'avait jamais eu personne à qui

parler sans se protéger. Le jour où elle a osé, sa voix a dit exactement la vérité de sa vie à ce moment-là :
je ne sais pas qui je suis quand on me regarde.

La technique comme armure

Il y a une phrase qu'on me dit sou
vent, et qui devrait être affichée dans toutes les salles de cours de
chant.
Une chanteuse m'a expliqué, un jour, qu'elle se raccrochait à la technique parce qu'elle avait peur de montrer ses émotions.
Elle ne me parlait pas de progrès. Elle me parlait de protection. La technique était devenue son armure: tant qu'elle se concentrait sur sa respiration, sur la place de sa voix, sur la note juste, elle n'avait pas à se rendre disponible. Elle pouvait chanter sans se livrer.
Ce n'est pas un cas isolé. C'est la situation la plus courante que je rencontre. Et c'est là que je me sépare de beaucoup de mes confrères, alors je le dis clairement : je ne fais pas concurrence auxprofesseurs de chant. Leur travail est utile, il est même nécessaire — une voix mal placée s'abîme, et personne n'a envie de se faire mal. Je ne suis pas à leur place. Je suis à côté.
Mais je pense une chose qu'ils ne diront pas souvent, et je l'assume : chercher la perfection
empêche d'habiter sa chanson. La croyance courante, c'est que rien ne remplace la technique. Je crois que la technique, seule, ne remplace rien du tout. On peut chanter de mieux en mieux pendant
des années et ne jamais se sentir soi. La justesse ne fait pas la vérité.
Ce n'est pas la technique qu'il faut jeter. C'est ce qu'on lui demande de cacher. Tant qu'on s'en sert comme d'un paravent, elle fonctionne parfaitement — et la voix ne dit plus rien. On n'entend plus qu'un exercice.

La chanteuse qui ne se lâchait pas

Elle est venue me voir un peu avant Noël dernier. Une chanteuse amateur, dans un groupe de rock,avec un concert prévu en fin d'année. Son problème était simple à énoncer : elle n'osait pas se lâcher.
Un groupe de rock, ça demande de l'énergie, de la puissance. Elle, elle était très pudique. Sortir sa voix lui coûtait. Elle avait une jolie voix, une voix douce, fluette — et pas de consistance.
Elle chantait déjà dans ce groupe depuis un an.

Première étape : le corps. Je lui ai fait faire un body scan. Pas pour chanter, pas pour sa voix : pour ressentir ce qui se passait dans son corps, là, tout de suite. La plupart des gens découvrent à ce moment qu'ils ne sentent rien. Elle, elle a senti quelque chose — mais quelque chose de verrouillé.

Je lui ai demandé de choisir un passage d'un morceau qu'elle avait envie d'interpréter, et qui lui posait problème. De le chanter comme ça, à froid. C'était très joli. Vraiment. Une voix jolie, délicate, sans poids. Aucune consistance.

→Deuxième étape : le cheval. Nous sommes sortis. Je lui ai demandé de refaire un body scan, cette fois en étant avec le cheval, en ressentant ce qui se passait dans son corps à ce moment-là. Et là, tout de suite, quelque chose a changé. Son ressenti n'avait plus rien à voir avec celui de la salle. Le corps se relâchait.

Alors je lui ai posé une seule question : ce passage qui lui posait problème, comment est-ce qu'elle le qualifierait, émotionnellement ?
Elle a cherché. Et elle a dit : « c'est une revendication. »
Je lui ai répondu : tu regardes le cheval, et tu me rechantes ce passage avec cette intention-là.
Et sa voix n'a plus rien eu à voir avec la voix de la salle. Posée. Ample. Percutante. Ce n'est pas un exercice de style. C'est qu'à cet instant précis, elle venait de trouver pourquoi elle chantait ce passage — et le corps n'avait plus besoin de se protéger de quelque chose qui était devenu un propos. Le cheval n'a rien dit. Il n'a pas jugé, il n'a pas applaudi, il n'a pas fait de remarque sur sa justesse. Il était là. C'est tout ce qu'il fallait pour qu'elle puisse enfin entendre ce qu'elle avait à dire.

Tout ça en une seule séance de deux heures, dont une demi-heure avec le cheval.
Le jour même, elle est retournée en répétition avec son groupe. Et voilà ce qu'elle m'a rapporté : elle s'était sentie beaucoup plus ancrée. Elle avait pu se remémorer ce moment où elle avait chanté devant le cheval, et le restituer dans la chanson.
Son concert est en décembre. Elle est une amie : je lui ai demandé de me faire une restitution après, et je l'aurai. Je ne vais pas vous raconter la fin avant qu'elle ait eu lieu. Je vous raconte seulement ce que je sais, et je vous dirai le reste quand je le saurai.

Dix accompagnements, dix déclics
Je dois être honnête sur les chiffres, parce que c'est la seule façon d'être crédible quand on affirme des choses aussi fortes.
J'ai accompagné dix chanteuses. Dix accompagnements, dix déclics, dix témoignages. Un déclic immédiat, à chaque fois, face au cheval. Je n'ai pas de pourcentage à vous donner, je ne tiens pas de statistiques : je peux seulement vous dire ce qui s'est produit, dix fois.
Et voici ce que je dois ajouter, parce que ça change la lecture : c'est nouveau. Avant, je ne faisais pas ça. Ces dix accompagnements se sont étalés sur un mois, et chaque personne est venue une seule fois. Une séance par personne. Ce n'est pas une méthode éprouvée sur dix ans, c'est une pratique qui vient de naître et qui produit des résultats que je n'attendais pas. Je le dis comme c'est. Vous n'êtes pas en train de

lire le bilan d'une vie de travail. Vous lisez le carnet de bord de quelqu'un qui vient de trouver quelque chose.
Parmi ces dix personnes, il y en a une dont je repense souvent. Son body scan a été très difficile — et c'est précisément là que tout s'est joué.

→Quand je lui demandais ce qui se passait dans son corps, il n'y avait rien. Pas de sensation, pas de point d'appui, pas de réponse. Elle pouvait me décrire le cheval, elle voyait tout de lui — mais elle-même, ce qui se passait à l'intérieur d'elle, elle n'y avait aucun accès.
Et le déclic, pour elle, n'a pas été vocal. Il a été de comprendre qu'elle ne ressentait pas son corps —qu'elle ne s'en était jamais rendu compte, et que ça durait depuis des années.
Sa voix, pendant tout ce temps, avait parlé toute seule. Elle disait des choses que personne n'écoutait et elle la première, puisque le corps qui les portait ne lui renvoyait rien.
Et je demande un témoignage à chaque personne. C'est ma seule preuve, et je l'assume : je ne suis pas chercheuse, je collecte des mots. Certains sont écrits, j'ai aussi une vidéo ; plusieurs sont publiés sur ma page Google Business. Voici l'un d'eux, tel qu'il m'a été envoyé :
« Cette séance m'a permis de mieux me recentrer sur moi-même. J'ai pu constater que ma façon
de chanter est différente, beaucoup plus sensible et sereine. Merci Monique ! »

Je le lis, et je vous entends penser : ce témoignage ne parle pas du cheval, ni du déclic. C'est vrai. Il parle de ce qui a changé dans la voix. Et c'est exactement ce que je demande quand je dis que la voix ne ment jamais : la personne n'a pas eu besoin de décrire la méthode, elle a décrit le résultat. Sensible et sereine. Deux mots pour une voix qui s'est arrêtée de se défendre.

Chanter vrai, pas bien chanter
Alors voilà où je veux en venir, et c'est peut-être ce qui va me mettre en porte-à-faux avec pas mal de monde.
Le but n'est pas de bien chanter.
Ça a l'air d'une provocation. Ce n'est pas une provocation, c'est une constatation. Bien chanter, c'est produire un son conforme à une attente. Chanter vrai, c'est produire un son conforme à soi. Ce ne sont pas deux chemins vers la même chose, ce sont deux choses différentes — et l'une des deux se pratique très bien toute une vie sans jamais toucher l'autre.
C'est pour ça que je n'écris pas cet article pour la personne qui vise une carrière. J'écris pour les chanteuses amateurs qui se sentent bloquées dans leur technique — qui savent chanter, qui ont des années de cours derrière elles, et qui ont le sentiment de ne jamais s'être vraiment entendues. Et aussi pour celle qui n'a jamais osé ouvrir la bouche, celle qui se reconnaît dans la petite fille de huit ans dans la cour d'école.

Les deux ont le même problème. L'une s'est tue toute sa vie ; l'autre s'est mise à chanter, mais avec quelqu'un d'autre à sa place.

Trois choses, pour finir.
Ce n'est pas une thérapie. Je ne soigne personne. Je n'ai pas de diplôme pour ça et ce n'est pas ce que je propose. Les personnes qui viennent chez moi ne sont pas malades, et le chant n'est pas un remède.

Ce n'est pas une guérison. Le mot me gêne profondément. Il suppose qu'il y a quelque chose de
cassé qu'un cheval et une heure de chant pourraient réparer. Ce n'est pas ça. Rien n'était cassé. La voix était simplement enregistrée quelque part, sans que personne ne s'y arrête.
Et ce n'est pas « libérer sa voix ». Celle-là, on l'a entendue maintes et maintes fois, jusqu'à
l'épuisement. On ne libère pas une voix comme on ou vre une cage. Rien n'est enfermé. La voix est déjà là, entière, et elle dit déjà la vérité de votre vie.
Simplement, elle la dit avec des mots que personne — vous la première — n'a encore écoutés.
C'est là toute mon ambition, et j'abandonne tout le reste : que vous puissiez enfin entendre ce que votre voix raconte, pour que ce qu'elle raconte devienne autre chose que ce qu'on vous a appris.Vous ne venez pas apprendre à chanter juste.
Vous venez pour apprendre à écouter ce que vous dites.

Monique Miserez —