

Interview Sing City – Yaël Benzaquen - 17/02/2010



Marquée par les philosophies orientales, Yaël Benzaquen figure parmi les professeurs de chant les plus réputés en France et ses méthodes d'enseignement tranchent radicalement avec les cours de chant tels qu'on les envisage. A l'occasion de la nouvelle édition de son livre « S.O.S. Voix » (aux éditions Trédaniel), SING CITY est allé à sa rencontre...

Bonjour Yaël et merci de nous accorder cette interview.

C'est moi qui vous remercie. Pour moi, Sing City, c'est un portail ouvert sur la scène et le chant qui permet aux amateurs éclairés de réaliser leur petit rêve artistique. Je suis donc touchée par le fait que vous m'interrogiez sur la sortie de mon livre qui devrait intéresser tous les gens se posant des questions sur leur propre voix ou celle de leurs proches et ce, dans le domaine de l'art et de la santé : "pourquoi ma voix fonctionne comme ça", "est-ce que si je fais ça, c'est normal ?", "est-ce que je peux me faire mal en faisant ça ?", "j'ai entendu telle voix, comment faire pareil ?", "ma voix ne me plaît pas, comment la changer"... « S.O.S. Voix » répond à toutes ces questions, détaille l'ensemble des pathologies vocales courantes et donne des pistes possibles pour ne pas récidiver sur ce genre de problèmes. En tout cas, c'est la base pour aller vers des thérapeutes adaptés au problème.

Etant donné que vous y évoquez les solutions pour résoudre des pathologies ou de mauvaises utilisations de la voix, quelle est votre attitude quant au fait que vos lecteurs doivent digérer eux-mêmes vos explications ? Au final, un phoniatre ou un thérapeute n'aurait-il pas un diagnostic plus juste de visu qu'un lecteur qui cherche à s'auto-analyser, avec toutes les déformations que ça peut comporter ?

On peut effectivement voir les choses comme ça, mais il faut d'abord partir du principe qu'avant de prendre des décisions – pour la voix comme pour n'importe quoi d'autre –, il faut d'abord se sentir libre de comprendre les choses. Ce livre sur la voix va permettre aux gens d'être autonomes par rapport à la vision de ce qui leur appartient, et donc de décider librement où ils veulent aller, pourquoi ils veulent y aller, de poser les bonnes questions et donc de pouvoir juger d'une façon clairvoyante les réponses qui leur seront faites. C'est une première étape vers la liberté vis à vis de soi-même. Moi, je suis tout à fait contre le fait d'amener son corps à un thérapeute et de lui dire "débrouille toi avec et rends-le moi en bon état" ; c'est la démarche personnelle qui fait qu'un jour, le corps sera en bon état. Ce qui perturbe un organisme, ce sont les occasions où l'on ne l'écoute plus : quand les autres m'envahissent, quand je ne fais pas attention à moi-même, quand le milieu dans lequel j'évolue devient toxique... Si je ne fais pas personnellement la démarche, par rapport à ma souffrance, quelle qu'elle soit, pour savoir ce que je fais mal et ce en quoi les autres me font mal, ça ne se résoudra jamais. Bien entendu on peut se tourner de manière ponctuelle vers des traitements plus ou moins chimiques. d'apparence salvateur, mais les vraies solutions se trouvent dans une démarche intérieure vers mieux se comporter visant à un mieux être et pourquoi pas un mieux vivre.

... Alors : à bas la fameuse cortisone « miracle » ? ...

Voilà ! Le corps est intelligent, quand quelque chose ne va pas, il tire la sonnette d'alarme. Si je choisis de ne pas l'écouter et d'enterrer le problème, par exemple en prenant ce type de médication, il se peut que ce problème disparaisse en apparence. Mais petit à petit, à force de l'ignorer, je peux me retrouver un jour avec une maladie grave dont on ne se rendra compte qu'avec des analyses approfondies. Peut-être sera -t-il alors trop tard...

Votre démarche est donc d'amener les gens vers une conscience de leurs propres entraves...

Je souhaite les amener à prendre conscience que le corps a des choses à "raconter". Pour ça, la voix, c'est merveilleux parce que la voix "dit" beaucoup et très rapidement. Je ne connais pas une personne qui, en rencontrant quelqu'un, ne puisse pas dire immédiatement si celui-ci va bien ou mal ; c'est instinctif. Donc si on fait les démarches nécessaires pour évoluer, notre corps devient notre meilleur allié pour en comprendre les dysfonctionnements. A l'inverse, si on ne traite pas bien cet instrument de vie et de survie, alors pourquoi sommes-nous sur Terre ?... Bien que je ne cherche pas à généraliser, pour moi, le vrai chemin est d'atteindre une compréhension intime de soi. C'est ma démarche de vie et celle qui motive entre autre cet ouvrage ainsi que ceux à venir.

« S.O.S. Voix » dans sa forme actuelle est une réédition du livre « S.O.S. Voix » sorti il y a dix ans. Qu'avez-vous voulu apporter de nouveau à la précédente édition ?

Ce nouvel « S.O.S. Voix », c'est Yaël Benzaquen avec dix années d'expérience supplémentaires : certaines choses qui commençaient à affleurer dans la précédente édition ont été digérées, simplifiées, et je l'espère, mieux transmises. Il y a dix ans, je voyais les choses d'une façon différente car j'étais encore dans le moule de ce que j'avais appris au conservatoire de Paris (en tant que chanteuse lyrique), à l'école d'orthophonie et dans le milieu hospitalier... Depuis, j'ai fait dix ans de médecine chinoise, de qi-gong et d'incursions dans le domaine de l'ostéopathie. Toutes ces médecines globalistes m'ont dévoilé le vrai fonctionnement intime du corps et les rapports qu'entretiennent entre elles les différentes parties qui le composent. Avant, j'avais surtout appris des "trucs" dans le domaine du chant lyrique ainsi qu'une transmission de connaissances issues de la vision morcelée du corps humain provenant le plus souvent de l'apparence des choses et non de leur réalité tangible dans le corps vivant. Trop souvent la vision pseudo « scientifiques » d'un corps en fonctionnement se fait par l'intermédiaire de l'observation cadavérique et non du vivant. Qui plus est, on observe à la loupe chaque partie et non la globalité de l'instrument d'adaptation à la vie qu'est le corps global ainsi que l'interaction de ses parties. Or, pour parler/chanter de manière équilibrée, il ne faut jamais morceler les parties qui interviennent dans l'émission. Il faut au contraire considérer le corps comme une seule entité guidée une seule intention : il y a un fonctionnement global fait de multiples parties, mais c'est UN SEUL fonctionnement qui en fait une unité central d'expression. Pour arriver à cela, on ne peut pas se fier à des trucs faits de bric et de broc comme "la respiration, c'est comme ça" ou "il faut que la mâchoire soit comme ça". Tout le corps doit être libre de son fonctionnement, dans la mesure où il nous est offert comme « adaptateur » comportant tous les potentiels de savoir faire, modes d'emplois y compris. Par exemple, pour une voyelle donnée, il sait comment placer la langue ou les lèvres, quels doivent être la tonicité du pharynx, la pression intrapulmonaire, le mouvement du diaphragme, etc.

Vous voulez dire que les gestes de la vie quotidienne sont déjà imprimés dans le corps.

Pas seulement. Depuis la plus petite enfance, on a assimilé énormément de choses dans ce corps qui sait comment fabriquer des « savoir-faire » dont le fonctionnement même nous échappe. Par exemple, si je décide de saisir un verre : est-ce que je sais comment mon bras s'allonge, mes doigts s'écartent, etc. ? Non, dans ma tête, je saisis un verre, point. En revanche, si je suis intimidé par une personne présente, je vais peut-être faire tomber ce verre en essayant de le saisir, car je me serai demandé comment prendre ce verre pour avoir l'air séduisante, ou ne pas déranger... De même, lorsque je parle ou chante, les « savoir faire » de la phonation sous tous rapports, sont déjà là. Les programmes sont livrés avec la machine ! le seul travail qui nous reste à faire est de laisser ces programmes se mettre en place en fonction du but à atteindre. Et c'est là que mon métier peut être utile, car il consiste à rendre accessible, libre, les voies de la voix... C'est ce que j'ai essayé de transmettre dans « SOS Voix » : il faut traquer ce qui forme

obstacle et viser à une liberté du *corps d'expression*. Tout notre être doit pouvoir s'exprimer avec la fidélité fine de ce que son imaginaire et ses désirs lui suggèrent. Cette nouvelle édition de SOS vise à simplifier encore plus ce que la première avait commencé. Mon but est en effet d'apporter des solutions efficaces aux personnes en prise avec des soucis de voix, quel qu'en soit l'ordre. Il y aura s'il le faut, une troisième édition de « S.O.S. Voix » dans dix ou quinze ans, pour apporter ce que le ciel m'aura permis de comprendre dans ce chemin de simplification et de libération des processus innés.

Pour en revenir au chant, puisque vous refusez à juste titre les "trucs et astuces", vous concevez qu'il puisse être déstabilisant dans un premier temps pour vos élèves qui se sont nourris pendant des années de trucs et astuces, qu'on leur dise : libères toi, fais ce que ton corps sait faire naturellement. Ça paraît tellement évident que c'en est presque déstabilisant...

C'est vrai, il y a toujours quelques personnes qui veulent conserver leurs trucs et qui ont besoin de garder leurs chaînes, comme des esclaves, parce que ça leur convient ainsi. Ces béquilles de fonctionnement peuvent apporter un semblant d'aide, mais en fait produisent l'effet inverse car elles ne marchent pas à tous les coups. Petit à petit on perd la confiance en soi et la croyance qu'on peut « y arriver ». On ne se croit plus à la hauteur puisque ce qui avait « marché » dans telle circonstance n'est plus d'aucune aide. En fait on ne sait même pas pourquoi ça avait fonctionné mais on comptait dessus. Arrivé devant ce constat, il faut non pas trouver de nouvelles béquilles mais bien des bases solides pour bâtir sa phonation. Ce qui est étrange, c'est que 90% des gens venant me voir, se sentent soulagés, dès que le mot "liberté" est évoqué. Quand ils s'aperçoivent dès la première séance qu'ils sont capables de faire certaines choses alors même que je ne leur ai réellement encore rien appris, mais uniquement montré ce que leur corps sait faire ils sont ravis. Ils n'avaient souvent aucune conscience des fonctionnements internes existants. Par exemple, beaucoup « soutiennent » leur prosodie avec la mâchoire ; ils semblent chanter correctement, mais attendu qu'une mâchoire n'est jamais qu'une mandibule, un os, leur palette de couleurs vocales reste plutôt pauvre (deux ou trois couleurs maximum : Forte / piano / mezzoforte alors que le chant doit pouvoir épouser la finesse de l'émotion, de l'énergie, de l'imaginaire, des mots... qui représentent des couleurs à l'infinie, de la dentelle). Je leur montre comment chanter avec leur corps global afin qu'ils aient à leur disposition tout un univers de richesses harmoniques, énergétiques, de sensibilité... Le corps global doit pouvoir se mettre en action, sans l'intervention de notre volonté, uniquement sous grâce à la magie de la suggestion créative de notre univers imaginaire et émotionnel. Prenons l'exemple de ce que vit ma voix/parole au cours d'une journée : entre le patron avec lequel je parle affaire, mon enfant auquel je demande des comptes sur sa journée, les roucoulades avec mon chéri que je n'ai pas vu depuis 4 jours, le coiffeur qui a raté ma dernière coupe..., je ne me rends pas compte de toutes les couleurs que j'utilise, et pour cause, puisque je ne fait que laisser mon corps exister. Et pourtant, il suffit que je sois dans l'obligation de faire un discours, ou de passer une audition pour que tout à coup, l'idée même d'utiliser ma voix de façon optimale me paralyse et que la palette des couleurs de celle-ci s'en trouve réduite.

Donc c'est le fait de vouloir bien faire qui fait perdre cette liberté ?

Déjà, on ne sait pas ce que c'est, "bien faire". On ne doit ni faire, ni "bien" faire, car faire, c'est déjà fabriquer quelque chose. Le "faire" n'est pas intéressant, c'est "être" qui l'est. Pour que "ça" se fasse, il faut que je me sente libre, que la respiration et les liquides internes circulent, que la digestion se passe bien, que je ne bloque pas certaines parties de mon corps (par exemple, ma langue qui se tord à l'intérieur de ma bouche, ma mâchoire qui avance ou qui recule en raison d'un mauvais placement de mes cervicales, mon ventre qui se noue en permanence, mes épaules légèrement mais perpétuellement crispées...) que je ne me retienne pas pour aller aux toilettes, etc. Tous ces comportements souvent non conscients perturbent l'émission et nuisent non seulement à la voix mais au bon fonctionnement de l'organisme.

Sans parler des mécanismes de défense psychologiques mis en place depuis l'enfance face à des réflexions du type : "arrête de chanter, il va pleuvoir"...

Ce que vous évoquez est en effet très important, car depuis que l'enfant ouvre la bouche, on s'adresse à lui de différentes manières : "oh, comme tu es mignon quand tu dis...!", "non, on ne dit pas comme ça", "tais-toi, on ne parle pas à table !".... Tous ces comportements orientent la pensée à se comporter de façon jugeante : ce qui est bien/pas bien, ce qu'il faut/ne faut pas dire-faire. Les gens qui bégayaient, qui ont

le souffle bloqué, qui zozotent, qui ont une voix d'enfant ou voilée, qui n'osent jamais élever la voix...sont les produits de ces remarques empoisonnées. Suivant l'âge auquel ils entament cette "formation" vocale, le travail de réparation-reconstruction-rééducation sera plus ou moins long.

De quoi êtes-vous le plus fier concernant cette nouvelle édition de « S.O.S Voix » ?

Déjà, je suis très fier de la confiance de mon éditeur qui m'a laissé toute latitude quant à son apparence et pour cela m'a mis dans les mains d'une maquettiste hors pair. L'iconographie est plus riche (entre 20 et 30 dessins supplémentaires. Tout ce qui concerne l'anatomie est en couleur et se comprend ainsi de prime abord...nous avons passé beaucoup de temps à concevoir chaque dessin qui est un original créé pour les lecteurs d'SOS), les tableaux de phonétique ainsi que des tessitures ont été améliorés, précisés. Et chose rare pour un auteur actuellement, Guy Trédaniel m'a permis d'utiliser les couleurs dans le texte afin de faciliter la compréhension et la lecture. L'aspect final de cette édition est à l'image du propos : un mélange entre des éléments sérieux, méthodiques (explications, savoir-faire) et des éléments ludiques (dessins humoristiques, style très direct qui explique les choses comme si les gens étaient face à moi dans la pièce). D'une manière générale, l'iconographie est davantage commentée : on explique vraiment les différents fonctionnements de façon très détaillée.

Visiblement, votre chemin est loin d'être terminé puisque « S.O.S. Voix » fait partie intégrante d'une suite d'ouvrages à paraître...

Effectivement, ce « S.O.S. Voix » est un livre qui regroupe tous les problèmes et toutes les explications sur la voix, dans les domaines du chant, de la voix parlée, de la communication, de la pathologie... C'est un livre de base à avoir dans sa bibliothèque, au même titre qu'un dictionnaire, qu'il faut prendre comme une "trousse à pharmacie" de la voix. Le prochain sera « S.O.S. Prise de parole ». Ce sera un livre sur le coaching vocal axé sur la communication et la prise de parole, dans l'intimité (conversations quotidiennes) ou en public (pour les chefs d'entreprises, les avocats, etc.). Il explorera en détail le domaine de la communication, comme par exemple la façon de préparer un discours. « S.O.S. Voix » parle de ces sujets mais ne les approfondit pas autant qu'un ouvrage qui sera dédié à ce versant de la phonation.

Concernant cette collection d'ouvrages, quel serait le message essentiel à retenir ?

Foutons la paix aux gens par rapport à leur respiration et à leur voix ! Un être normal sait spontanément respirer, parler et même chanter, s'il réussit à être libre de le faire. Et lorsque je parle de paix, c'est à nous-mêmes que je m'adresse aussi : essayons de trouver la paix en nous-mêmes afin que les processus spontanés puissent s'épanouir, que nos forces créatrices et notre envie d'exister se libèrent. Amen ! Bien entendu un petit coup de baguette magique est parfois nécessaire pour être repositionné sur la voie des bons fonctionnements. C'est ce que SOS peut représenter : la pitchette qui nous remet sur les rails.

Peut-on faire tomber la peur du jugement ?

On le peut si le travail sur soi vise la recherche de liberté, de créativité et non l'envie de « faire comme », « faire plaisir »... Beaucoup de mes élèves sortent de cours en disant "je me sens mieux". Pourquoi ? Parce qu'ils se sont oxygénés normalement, qu'ils ont laissé leur corps se mouvoir, que leurs tensions se sont lâchées petit à petit, que leur diction a réinvesti leur bouche, etc. Tout revient à sa place : la diction au niveau de la bouche, la voix au niveau des cordes vocales, le volume, la couleur et l'énergie de la voix dans tout le corps. Dans cette perspective où chacune des parties prend en charge son job, le jugement n'a plus aucune place déstabilisatrice. Quel esclave enfin libéré accepterait de retourner dans sa geôle ou sous le joug ? De plus le cerveau recherche en permanence les solutions d'économie et la notion de plaisir (voir l'heptagramme de yaya dans SOS Voix), une fois les raccourcis compris il ne s'embarrasse plus des vieux logiciels. Le jugement n'est accepté que lorsqu'on ne sait pas ce qu'on fait et que l'on attend une reconnaissance d'autrui. Si l'on se sent bien dans son corps et que celui-ci assume ce que l'on pense... le jugement n'a plus droit de citer. De toute façon personne n'est habilité à vivre notre vie et à diriger notre pensée, se fier au jugement d'autrui c'est perdre du temps sur son propre chemin de recherche, de créativité et d'affirmation de soi.

Pour finir, la question Sing City : quel conseil donneriez-vous actuellement à un jeune artiste qui a un projet artistique à développer ?

Qu'il croie en ce qu'il est en train de faire et qu'il se donne tous les moyens pour ça. Qu'il trouve des professionnels de la voix qui lui conviennent pour l'aider à libérer son art, de la manière dont il souhaite le faire. Qu'il s'éclate à travailler avec des gens avec lesquels il peut se sentir libre d'exister dans le style qu'il a choisi. Qu'il soit toujours fidèle à ce qu'il s'est donné comme éthique de vie... même si à l'heure actuelle, je suis bien consciente qu'on ne fait pas toujours ce qui nous plaît... Bien entendu, si cet artiste ne rencontre personne qui pense ou ressent comme lui, il sera peut-être utile qu'il commence à se poser des questions sur lui-même... (rires)

Site officiel de Yaël Benzaquen : <http://www.yaelbenzaquen.com>

Site du livre aux éditions Trédaniel : <http://www.editions-tredaniel.com/sos-voix-p-3767.html>