LE SOUFFLE-VOIX, À LA RECONQUÊTE DE L'ÉLAN VITAL

INTERVIEW DE BENJAMIN GRENARD

Agrégé de musique, Benjamin Grenard a suivi pendant dix ans l'enseignement de Serge Wilfart, auteur du *Chant de l'être*[1] et créateur de la méthode dite Pneumaphonie® ou Souffle-Voix. Il accompagne aujourd'hui selon cette méthode des personnes qui s'intéressent à la voix, au souffle ou au travail sur soi. Praticien rigoureux et créatif, il ne cesse de parfaire l'outil en le développant dans des directions encore inexplorées en vue d'en faire une approche aussi complète que possible de l'Être. L'une de ses recherches, « l'eïnophonie », fondée avec Bernard Sensfelder, a notamment été intégrée en EHPAD. Benjamin Grenard est également formateur à l'international pour des professionnels de la relation d'aide.

1. Serge Wilfart, *Le Chant de l'être : analyser, construire, harmoniser par la voix*, éd. Albin Michel, 2015.

Vous enseignez la méthode Souffle-Voix créée par Serge Wilfart. Quel a été votre parcours et qu'est-ce qui vous y a conduit ?

Jeune professeur agrégé de musique en banlieue parisienne, j'étais en difficulté avec ma voix parlée, un handicap pour un enseignant. J'ai cherché quelqu'un qui travaillait sur la voix de manière énergétique, sur le Hara. J'ai rencontré Serge Wilfart qui venait de s'installer en Bourgogne. À l'époque, j'étais déjà depuis un moment rempli de peurs latentes. Le premier stage fut une vraie révélation. Dès le premier exercice, j'ai vécu une expérience extraordinaire, comme si je devenais un canal traversé par une puissance phénoménale. À l'intérieur, un alignement : en quelques minutes, le peureux que j'étais avait presque la sensation d'avoir été transformé en samouraï prêt à affronter la mort. C'était une expérience sidérante. J'étais traversé par une totalité, quelque chose d'intensément vivant, un élan qui me dépassait. Et, également, je découvrais derrière la voix chantée, que je croyais connaître, une

>>>

voix puissante qui pouvait se manifester aussi dans la voix parlée.
Serge m'a proposé de rentrer dans la formation de formateurs. J'ai accepté, davantage porté par l'enthousiasme et la curiosité d'explorer plus profondément cette approche que pour transmettre à mon tour. Sur ce dernier aspect, j'ai lutté longtemps : quand on perçoit l'intensité de ce travail, l'impact qu'il a sur les gens, c'est une sacrée responsabilité. Mais Serge Wilfart m'a vivement encouragé. Plus tard, dans le cours de ma formation, j'ai fait une autre expérience marquante. La voix qui se développait extérieurement était probablement impressionnante, mais à l'intérieur, l'inverse se produisait : j'avais l'impression de disparaître, comme si l'ego se dissolvait et perdait tout repère. Une espèce de mort. Ces deux expériences, l'une de totalité et l'autre de néant, furent fondatrices dans ma relation à moi-même et au monde.

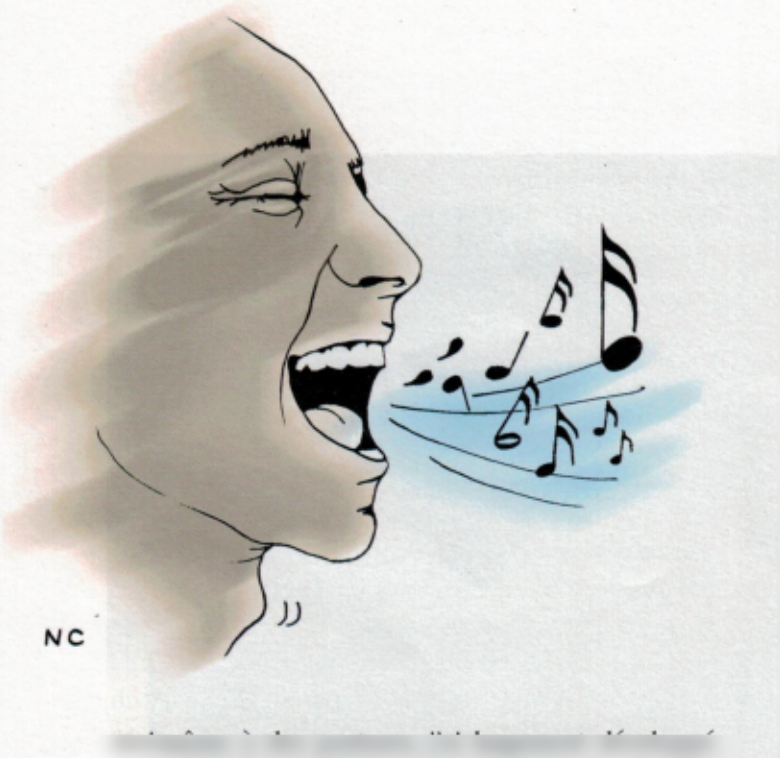
En somme, ce sont deux expériences proches du zen...

Oui, certainement ! Mais en dehors de ces sommets, il est important de mentionner que, pour la plupart des gens, le travail se passe souvent ailleurs, à des niveaux plus pragmatiques : au niveau émotionnel par des nettoyages de peurs, au niveau corporel par des tensions qui lâchent, et également par des prises de conscience différentes du corps et du souffle. Dans ce chemin parfois tumultueux, la voix offre un moyen d'expression jubilatoire qui permet de traverser et de se laisser traverser par tout un éventail de sensations possibles. Que le travail sur le souffle et sur soi amène à vivre parfois des dimensions étonnantes est une chose. Mais le plus intéressant est finalement que la pratique du Souffle-Voix, même dans des dimensions plus modestes, produit des transformations dans la vie. Elle ramène aux fondements, aux racines. Elle m'a donné un ancrage qui m'a permis ensuite, dans la vie de tous les jours, d'avoir beaucoup plus confiance en moi, mes peurs se sont considérablement amenuisées, et j'ai pu laisser s'affirmer ma personnalité avec ce que j'étais réellement et intimement. Rapidement, cela a changé ma pratique du yoga, ma relation au corps, et j'étais capable d'avoir une voix enracinée qui n'avait rien à voir avec celle que j'avais auparavant. Avec les années, cela a évolué vers encore plus de calme, de paix intérieure, mais toujours avec quelque chose d'intensément vivant.

Cette pratique se fait donc dans le temps avec différentes étapes ?

L'idée du Souffle-Voix, c'est de revenir à une respiration profonde et à sa voix naturelle. Il s'agit de déstructurer le « personnage », résultat d'une fabrication névrotique, pour laisser apparaître la « personne » que l'on est réellement et dont la voix va être au fur et à mesure le meilleur témoignage. Être soi et en accord avec soi suffit souvent à apporter du bien-être.
Il y a donc tout un travail de déstructuration, que l'on peut assimiler à un temps d'archéologie, où l'on va fouiller dans des entrailles, dans de vieilles mémoires « engrammées » sous forme de tensions corporelles, dans une animalité latente souvent réprimée, pour défaire les blocages. Pendant ce temps, une ouverture se produit souvent, de sorte que l'élan vital se remet à circuler pleinement.
Cela constitue un réservoir d'énergie phénoménale : en quelque sorte, « ouvrir les vannes », puis parvenir à maîtriser cette énergie, en structurant. C'est un temps d'architecture, où l'on va établir des fondations solides et reconstruire l'ensemble par la voix. À partir de là, on va rétablir l'humain dans sa verticalité, avec la puissance de l'élan vital, et aussi la rigueur d'un alignement intérieur. Il y a donc une structure interne, une solidité intérieure.
Il s'agit d'un travail d'accompagnement précis qui nécessite de connaître les voix, de pouvoir lire un corps, une respiration. Effectivement, dans cette dimension, il nécessite du temps, mais les effets sur le bien-être que l'on peut observer suffisent souvent à de nombreuses personnes pour retrouver un élan dès les premières séances. Recontacter les profondeurs de soi, ou tout simplement se mettre à respirer plus profondément, même brièvement, consiste finalement à remettre les choses à zéro.

Dans le Souffle-Voix, il ne s'agit pas de produire un athlète capable de faire telle posture, telle vocalise, mais au contraire de sculpter la voix à partir de ce qu'est intimement la personne



Pour en savoir plus : www.du-souffle-a-la-voix.com