

Association Internationale de Pneumaphonie Serge Wilfart

Formation de Praticiens Pneumaphonistes

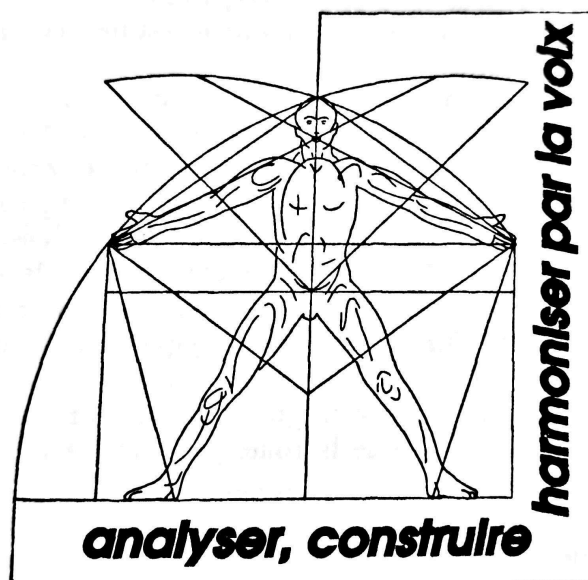
Mémoire de recherche

**“La pneumaphonie comme outil de transformation :  
Comment libérer l’Être de ses armures grâce  
au Souffle et à la Voix ?”**

**PARTIE ANNEXE**

Par Nelly Gabillault<sup>1</sup>

Produit pour la date du 10 décembre 2024

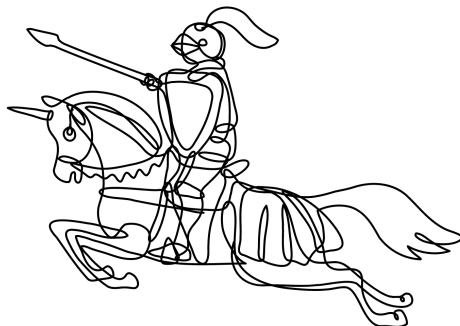


<sup>1</sup> © Nelly Gabillault, 2025. Ce document est protégé par les dispositions du Code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, diffusion ou utilisation de ce document est interdite sans autorisation préalable.

# ANNEXES

## Table des matières

<b>ANNEXES.....</b>	<b>2</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>2</b>
Annexe 1 : Mise en pratique d'une séance A.....	3
Annexe 2 : Mise en pratique d'une séance B.....	3
Annexe 3 : La structure du voyage du héros selon Joseph Campbell.....	5
Annexe 4 : Mise en parallèle de la structure de Campbell avec celle du Chevalier à l'armure rouillée.....	7
Annexe 5 : Sondage autour de l'expérience en Pneumaphonie.....	11
Annexe 6 : Le Chemin vers le Paradis, une iconographie tibétaine.....	15

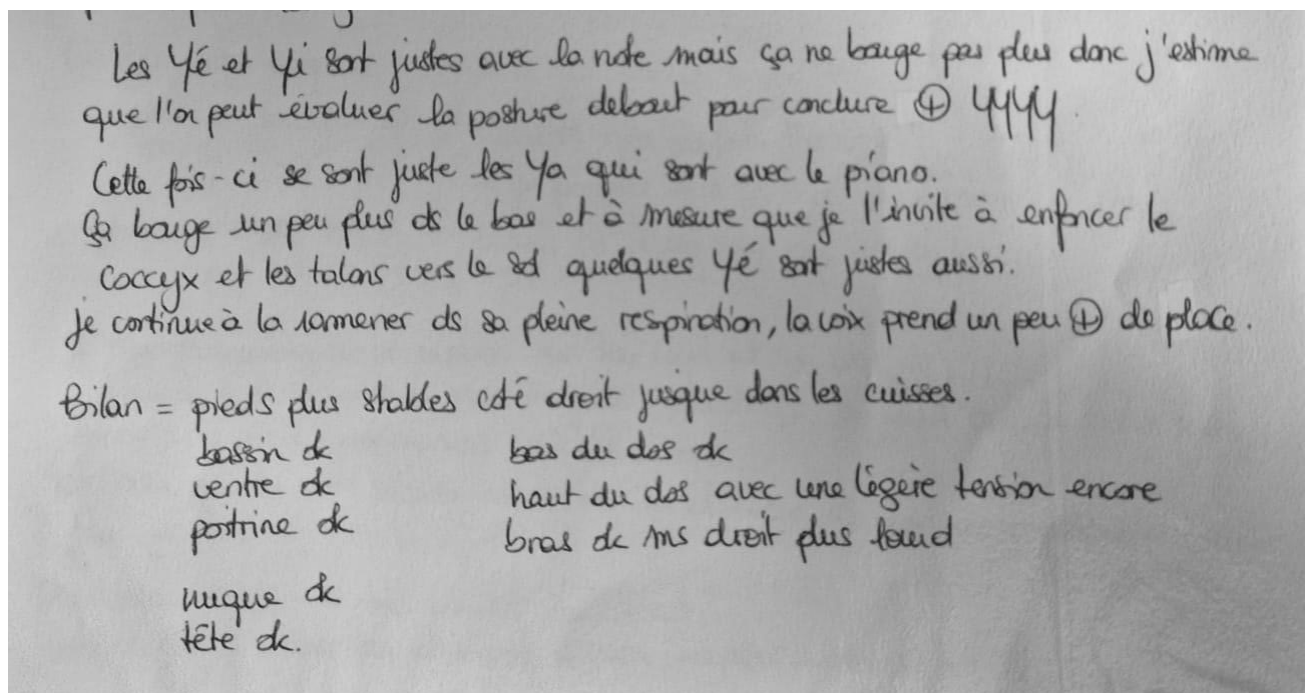
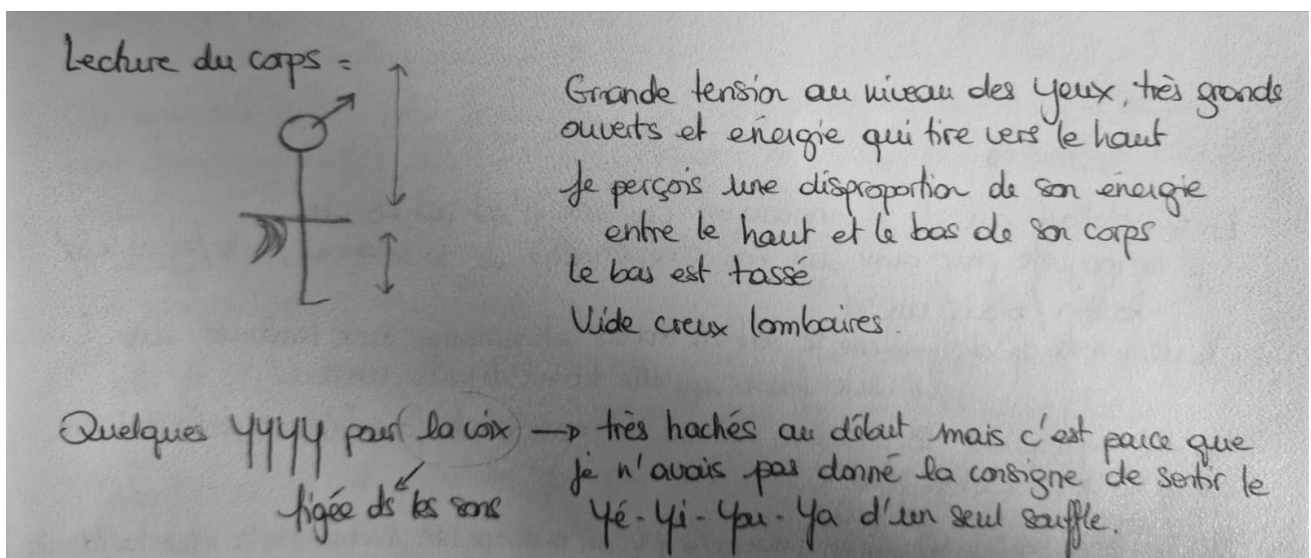


# Annexe 1 : Mise en pratique d'une séance A

Photos d'un compte rendu d'une séance faite avec une bénévole lors de mon année de 3e degré (26.02.2024).

Première image : analyse du corps, de la respiration et de la voix en début de séance. Ce qui est perceptible sera alors la base sur laquelle se fondera ensuite le reste de la séance où il s'agira d'aller vers une harmonisation globale de l'Être, du corps, du souffle et de la Voix.

Deuxième image : Bilan de la séance avec retour de la personne sur ses propres ressentis.



## Annexe 2 : Mise en pratique d'une séance B

Passage d'une personne lors du stage de deux jours conduit conjointement par Brigitte Deneck et Yannick Le Jan à Paris en novembre 2023<sup>2</sup>.

Ici, dans l'après-midi du deuxième jour de stage, des variations de la posture ici présentée avaient été proposées pour l'aider à ouvrir le bassin, les omoplates à travers le mouvement.

J'avais observé, lors de ses passages du premier jour, de fortes tensions au niveau des mâchoires, de la nuque ainsi que du vide dans le bas de son dos. Cela entraîne ainsi un déséquilibre dans l'utilisation de notre instrument corporel où le haut est sur-sollicité au détriment du bas qui est laissé de côté. Le global était une posture très figée.

Ici, Brigitte propose donc de remettre en lien le haut et le bas en ramenant du mouvement dans le bassin et en déchargeant les tensions du haut.

Ma présence était sécurisante pour veiller à garder un alignement intègre du dos et de la tête tout en accompagnant l'ouverture que sollicite une telle posture.

La voix finale de la participante, à la fin de sa séance, était harmonieuse dans la douceur et la profondeur qu'elle vibrait, avec un débit de parole plus posé.



---

<sup>2</sup> Crédit photo : Yannick Le Jan, stage Souffle et Voix avec Brigitte Deneck, novembre 2023, Paris

## Annexe 3 : La structure du voyage du héros selon Joseph Campbell

Joseph Campbell<sup>3</sup> (1904 New-York - 1987 Honolulu) fut un professeur, écrivain et conférencier qui a axé notamment ses recherches et réflexion dans le domaine de la mythologie et des religions comparées. Son apport principal concerne la théorie du **monomythe** ; c'est-à-dire la démonstration d'une structure narrative universelle qui se retrouve dans les récits mythiques, légendaires, féériques de toutes traditions et civilisations, et qui s'appliquerait elle-même à la structure de la psyché humaine.

Depuis sa plus tendre enfance, Campbell a développé un goût particulier pour les mythes, contes et légendes, en se rapprochant d'abord de la culture amérindienne et sa mythologie suite à une visite du Muséum d'histoire naturelle de New York avec son père.

Sa vie d'étudiante se marque par une grande diversité de sujets d'étude, commençant par les mathématiques et la biologie, ceux sont rapidement des études littéraires qui prennent une place importante (littérature anglaise et médiévale), déviant légèrement par la suite avec l'étude du sanskrit, du français, de l'allemand et du japonais, qu'il effectue à Paris puis à Munich, avant de revenir aux Etats-Unis.

*“Le héros aux mille et un visages”*, paru en anglais en 1944 (il faudra attendre 1977 pour la première version française) est le deuxième ouvrage de sa carrière d'écrivain, et le premier d'une vaste réflexion autour du sujet mythologique.

*“Comme il est dit dans les Védas : ”Une est la Vérité, nombreux sont les noms que lui donnent les sages”.*<sup>4</sup>

Ainsi, dans cet essai du “Héros aux mille et un visages”, Campbell retrace cette structure commune du récit du héros et en dégage trois grands axes, sous-divisés en parties qui peuvent prendre une place plus ou moins évidente, selon le déroulé du récit dans lequel s'inscrit le héros :

---

<sup>3</sup> [Article de Laureline Amanieux - "La puissance des mythes : les travaux du mythologue américain Joseph Campbell \(1904-1987\)", 2013](#)

<sup>4</sup> Joseph Campbell, *Le héros aux mille et un visages*, édition *J'ai lu*, 2013, p. 9

→ Le départ : *Le héros reçoit l'appel à l'aventure et se met en marche pour sa quête.*

- ◆ L'appel de l'aventure
- ◆ Le refus de l'aventure
- ◆ L'aide surnaturelle
- ◆ Le passage du 1er seuil
- ◆ Le ventre de la baleine

→ L'initiation : *Une fois le seuil franchi, qui l'amène dans un lieu plus spirituel, il traverse une ou plusieurs épreuves lui permettant un dépassement de soi afin de pouvoir toucher à l'objet de sa quête.*

- ◆ Le chemin des épreuves
- ◆ La rencontre avec la déesse
- ◆ La femme tentatrice
- ◆ La réunion au père
- ◆ Apothéose
- ◆ Le don suprême

→ Le retour : *Le héros, transformé, retourne ensuite chez lui, dans le monde du quotidien.*

- ◆ Le refus du retour
- ◆ La fuite magique
- ◆ La délivrance venue de l'extérieur
- ◆ Le passage du seuil au retour
- ◆ Maître des deux mondes
- ◆ Libre devant la vie

C'est avec cette structure en tête, que nous plongeons dans le récit de Robert Fischer, "*Le chevalier à l'armure rouillée*".

## **Annexe 4 : Mise en parallèle de la structure de Campbell avec celle du Chevalier à l'armure rouillée**

En faisant le lien avec ce que Joseph Campbell a mis en évidence dans ses recherches, nous pouvons dégager une structure concernant "Le Chevalier à l'armure rouillée" ; en gardant bien en tête que tous les récits mythiques, légendaires et contes suivent les trois grandes parties (Départ - Initiation - Retour) mais qu'à l'intérieur de chacune de ces parties, nous ne retrouverons pas nécessairement l'ensemble des sous-points mis en lumière par Joseph Campbell.

1. **Le départ** : Il s'agit d'un état des lieux de la vie du chevalier et du problème qui se met en place, introduisant la nécessité de l'aventure à venir.
  - a. **Le refus de l'aventure** est assez clair car la complaisance du chevalier dans son rôle de chevalier ne lui permet pas de prendre conscience par lui-même du décalage qui s'installe dans sa vie d'homme, d'époux, de père et même de chevalier (car à trop se prendre au sérieux il en vient à s'éparpiller et à secourir des demoiselles qui n'avaient pas besoin d'aide). L'élément déclencheur va être le refus de sa femme à continuer d'accepter la place disproportionnée de la part chevaleresque de son mari.
  - b. **L'aide surnaturelle** intervient ensuite lorsque le chevalier se retrouve perdu en forêt et au bord d'un épuisement extrême. Merlin apparaît et le prend en charge pour lui redonner de la force et commence à le mettre face à ses incohérences.
  - c. **Le passage du premier seuil** se fait avec le Chemin de Vérité, lorsque Merlin annonce au chevalier le temps du départ. C'est le moment où les principales directions à suivre vont être données avec

la clé d'accès aux différents châteaux et les animaux alliés qui se proposent à l'accompagner.

- d. **Le ventre de la baleine** est expliqué par Campbell de la façon suivante : *“Au lieu d’aller vers l’extérieur, au-delà des confins du monde visible, le héros se dirige vers l’intérieur, pour naître à nouveau.”*<sup>5</sup> et intervient chez le chevalier lorsque, avant de partir, il écrit une lettre d’excuse et d’affection à son fils, Christophe. Mais ce dernier lui répond par une lettre vide, seule réponse disponible face au vide laissé par un père absent. Ceci permet un premier contact avec le monde intérieur émotionnel du chevalier qui sera une clé de compréhension vers sa libération puisque ces larmes vont rouiller sa visière. Elle tombera alors au sol, amenant une vision plus claire au chevalier pour la suite de son cheminement.<sup>6</sup>

2. **L’initiation** : C’est le temps où le chevalier se met en route sur le Chemin de la Vérité pour aller à la quête de la solution qui le délivrera de son armure rouillée.

- a. **Le chemin des épreuves** comporte la marche du Chemin de Vérité avec les trois étapes que le chevalier doit traverser : le Château du Silence, le Château de la Connaissance et le Château de la Volonté et de l’Audace.
- b. **La rencontre avec la déesse** se fait dans le Château du Silence, où le chevalier y rencontre le Roi (dont on lui avait dit être parti “en croisade”), un habitué de ce lieu. Il dispense au chevalier quelques conseils précieux que ce dernier n'est pas encore en mesure de saisir pleinement. Lorsqu’il se retrouve seul, le chevalier s’ouvre à certaines prises de conscience : la peur de la solitude, la préférence de baisser sa visière pour se couper du monde, de sa femme et la rencontre de

---

<sup>5</sup> J.Campbell, *Le héros aux mille et un visages*, ed. J'ai lu, p.131

<sup>6</sup> *“Son chagrin avait été si profond que son armure n’avait pu l’en protéger. (...) Les larmes des véritables sentiments me libéreront de mon armure !”*, R.Fischer, *Le Chevalier à l’armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.54



sa voix intérieure.... La rencontre avec la Déesse serait à voir, ici, dans la reconnexion que fait le chevalier avec les qualités dites “féminines” d’empathie, de compassion à travers la prise de conscience qu’il a lui-même imposé un château silencieux à son épouse.

Le chevalier se retrouve alors face à la question de différencier le besoin et l’amour. Cela l’amène face à un miroir révélateur. Il prend conscience qu’il n’a jamais eu d’amour envers lui-même, d’où le besoin de prouver sa valeur à travers sa posture de chevalier qui n’a pas toujours été juste car exprimée depuis cet espace de non-amour de lui. Il ressort avec un autre aspect du “Féminin” : Sam, la voix de son être profond, cette partie de soi qui sait, qui connaît car hautement intuitive, sage et connectée à plus grand.

- c. **La femme tentatrice**, Campbell la pose avec la question de la matière (sous l’aspect d’un féminin qui trompe et qui détourne de la quête). Cette tentative de détournement, je la trouve intéressante lorsque le chevalier se trouve face à la question de l’ambition. Le chevalier pense que l’ambition est importante car elle permet d’avancer et d’être riche. Ses alliés pointent alors l’aspect de la richesse matérielle VS richesse du cœur ; de même que l’aspect de l’ambition de l’esprit VS l’ambition du cœur.

Besoin VS envie.

- d. **La réunion au père** : *“La réconciliation (la réunion) n’est autre chose que l’abandon de ce monstre à deux têtes engendré de lui-même, le dragon que l’on prend pour Dieu (sur-moi) et le dragon que l’on appelle Péché (c’est-à-dire ce qui est refoulé). Mais cela exige que soit abandonné l’attachement à l’égo lui-même, et c’est là que réside la difficulté<sup>7</sup>.”*

La rencontre avec le dragon de la Peur et du Doute active, pour moi, cette symbolique d’un aspect “monstrueux” du masculin. En effet, le chevalier va devoir aller chercher une nouvelle ressource en lui, celle d’avoir confiance en sa capacité de discerner l’Illusion que sont la Peur et de le Doute et toutes les manifestations que cela peut engendrer et

---

<sup>7</sup> J.Campbell, *Le héros aux mille et un visages*, ed. J’ai lu, p.180

que l'on prend, à tort, pour réelles. Cette réunion au Père, ce sont les retrouvailles avec cette énergie du Créateur en soi et qui nous invite à dépasser le voile des créations illusoire de l'égo et du mental, à mourir au petit "je" pour laisser place au grand "Je" et touche hautement à la notion de la mort initiatique.

- e. **Apothéose** : *«Comme le Bouddha lui-même, cet être semblable aux dieux est un modèle de l'état divin auquel le héros humain accède lorsqu'il a dépassé les dernières angoisses de l'ignorance. «Quand l'enveloppe de la conscience a été annihilée, alors il devient libre de toute peur. Le changement ne peut plus l'atteindre.» Telle est la libération intérieure à laquelle chacun de nous peut atteindre et que chacun peut réaliser en suivant la voie du héros ; car, ainsi qu'il est écrit : «Tout est Bouddha», ou encore (pour user d'autres termes) : «Tous les êtres sont sans soi.»*<sup>8</sup>

C'est dans cette ultime épreuve de l'ascension du Pic de Vérité que le chevalier se retrouve face à la proposition de la Chute, faire l'ultime passage pour une potentielle mort.

- f. **Le don suprême** se retrouve dans l'expérimentation de la Chute finale, comme la dissolution ultime de son Être. Mais la mort ne l'amène, en réalité, qu'à une renaissance : celle de retrouver son état d'unité, l'Un dans le Tout et le Tout dans l'Un. Le chevalier a enfin transcender sa condition humaine pour aller toucher cette part d'harmonie en lui. Il devient cet Amour tant recherché à travers cette fausse identité de "chevalier".

L'armure n'est plus.

Le chevalier n'est plus.

Il Est.

3. **Le retour** est laissé à notre imaginaire et il ouvre à une interrogation qui viendra conclure ce mémoire, dans le voyage que propose la pneumaphonie.

---

<sup>8</sup> J.Campbell, *Le héros aux mille et un visages*, ed. J'ai lu, p.207

## Annexe 5 : Sondage autour de l'expérience en Pneumaphonie

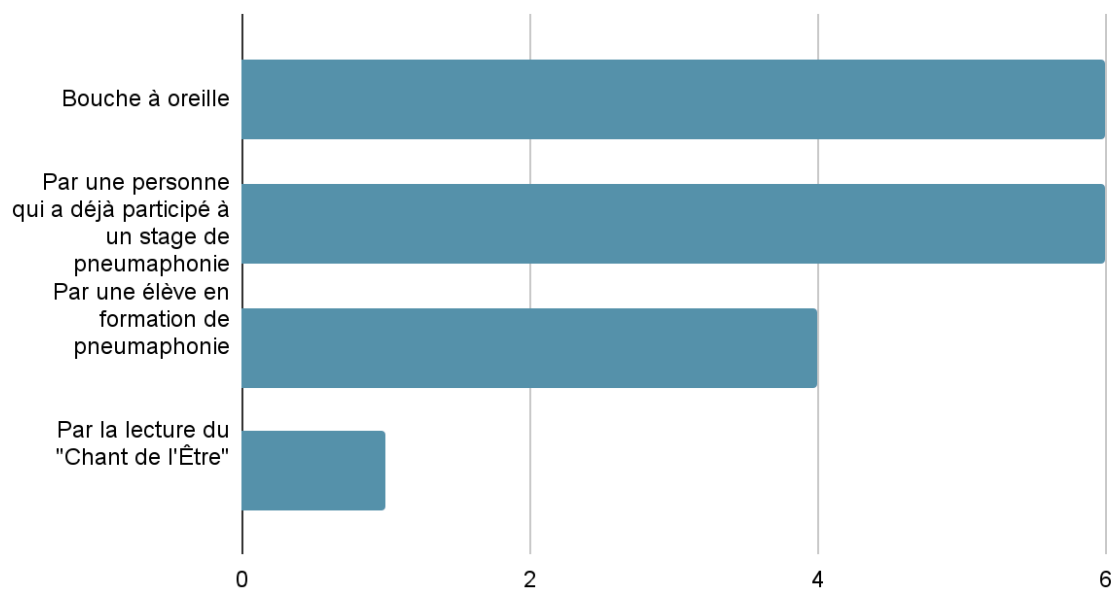
En fin de 2e degré, j'ai créé un sondage destiné aux personnes ayant déjà pratiqué, au moins une fois, la Pneumaphonie. Certains ont été volontaires à mes temps d'expérimentation et d'autres ont été des élèves de Serge, d'Anne Dubreil et de Valérie Vincent<sup>9</sup>.

L'intention était de récolter leurs ressentis d'expérience afin de voir si des mots clés se dégagent de cette pratique du Souffle et Voix.

J'ai lancé l'appel et ai obtenu le retour de 17 personnes. Voici ce qui en ressort :

- Comment avez-vous connu la Pneumaphonie ?

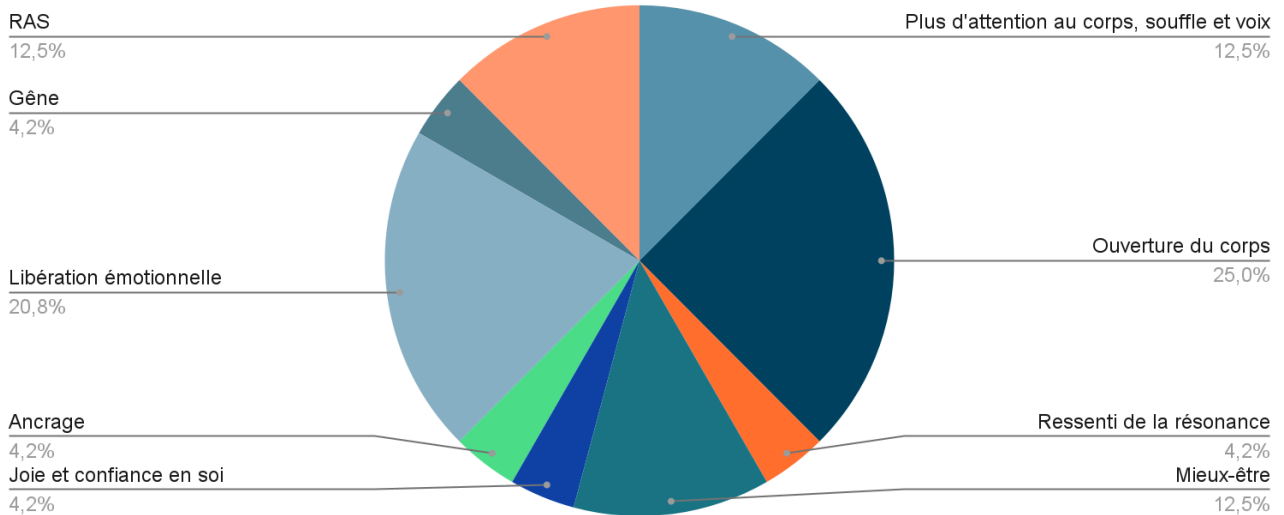
### Points scored



<sup>9</sup> Pneumaphoniste à Roubaix, formée par Serge Wilfart, tout comme Anne Dubreil, pneumaphoniste à Tours.

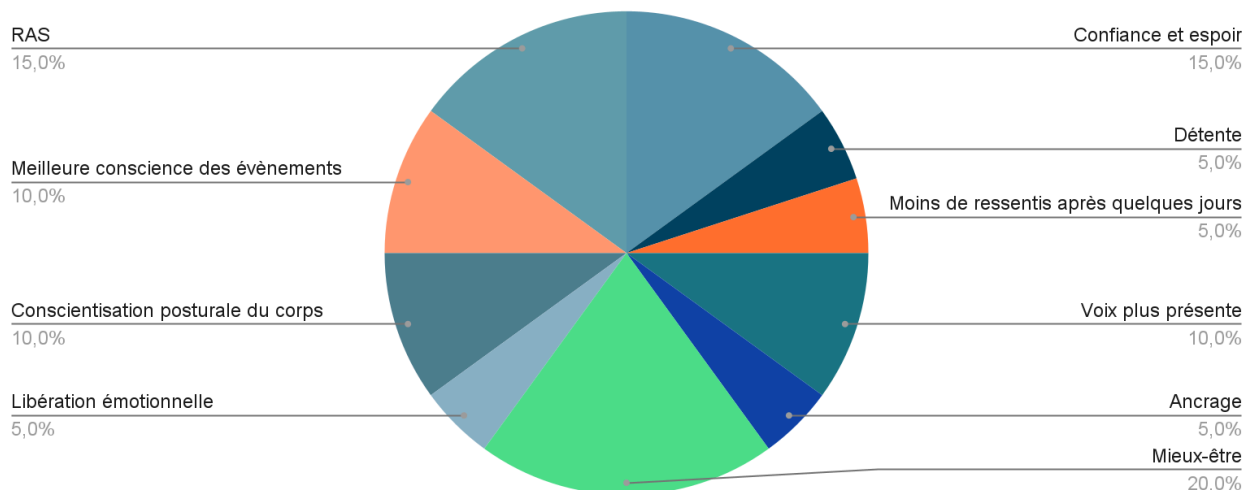
- Avez-vous eu des prises de conscience, des effets immédiats suite à la séance/stage (physique, émotionnel, psychologique )<sup>10</sup> ?

### Points scored



- Idem, sur le moyen terme ? C'est-à-dire après quelques jours ou semaines après la séance/stage ?

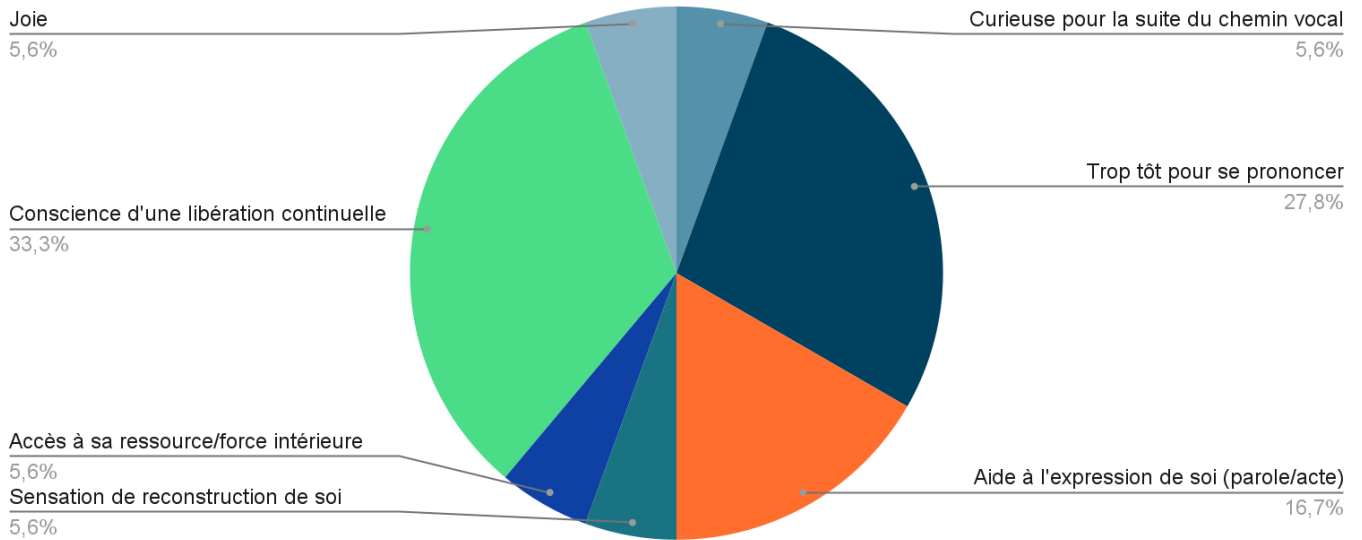
### Points scored



<sup>10</sup> Pour information, ici j'ai pris la liberté du graphique "camembert" qui se base sur les mots et concepts clés qui ont été nommés dans les réponses des participants. Parfois plusieurs mots clés pour une seule personne participante.

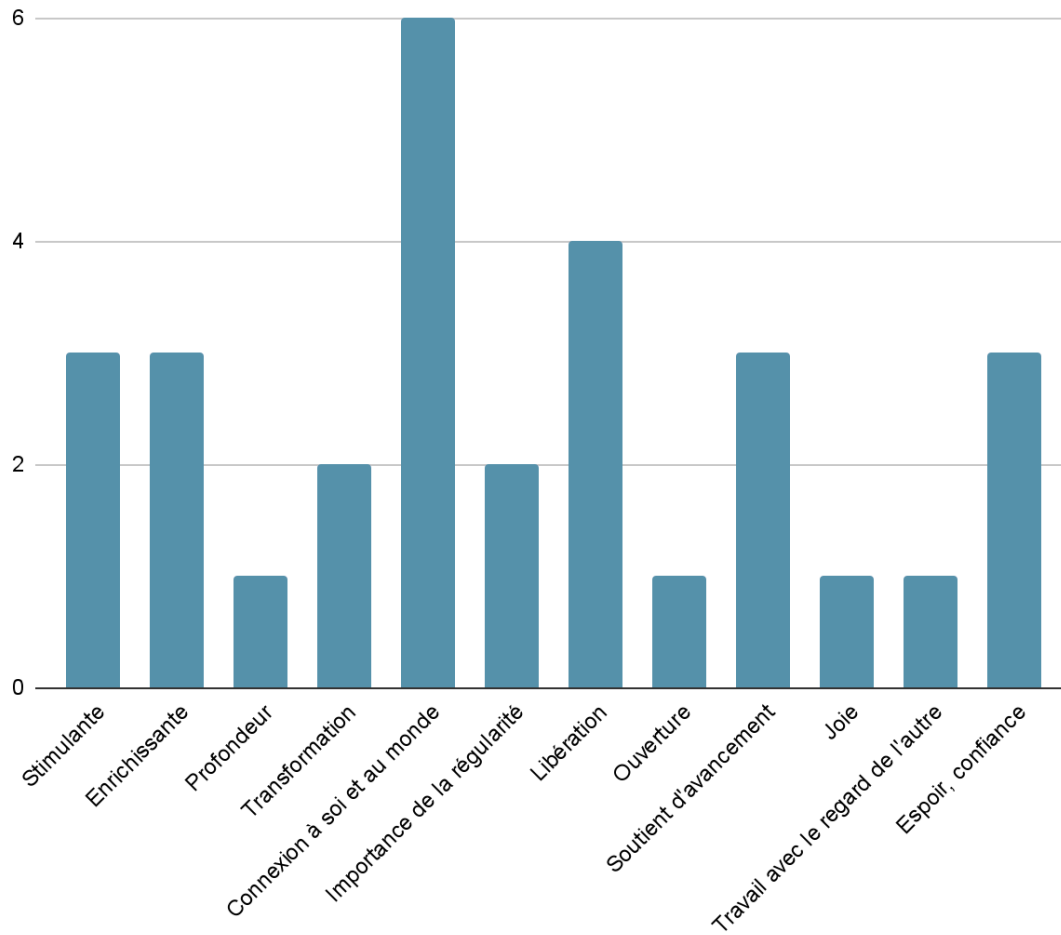
- Avez-vous eu des prises de consciences sur le long terme que vous pouvez mettre en lien avec ce travail Souffle et Voix ?

### Points scored



- Comment définiriez-vous votre parcours avec cette méthode de Pneumaphonie ?

### Points scored



## Annexe 6 : Le Chemin vers le Paradis, une iconographie tibétaine

“Le chemin vers le Paradis” est un type de Thangka tibétaine (peinture religieuse de la tradition bouddhiste sur tissus) : ce type iconographique illustre le cheminement vécu lors de la pratique rigoureuse de la méditation Samatha, afin de retrouver un esprit calme, serein et dans une introspection vive et alerte.

