

**Association Internationale de Pneumaphonie Serge Wilfart**

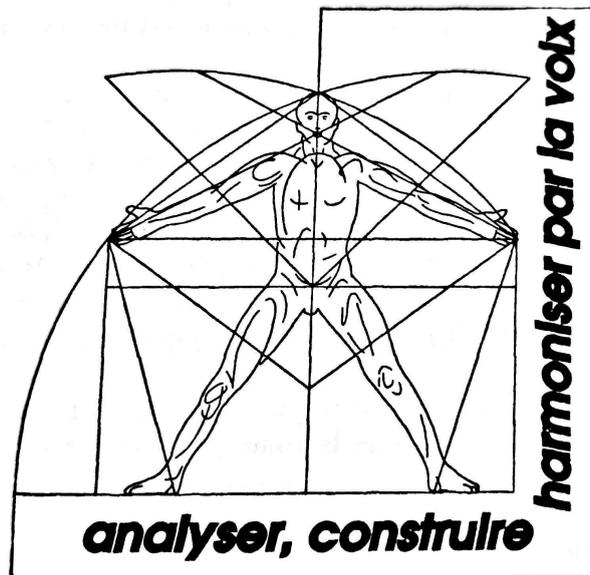
**Formation de Praticiens Pneumaphonistes**

**Mémoire de recherche**

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

**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.

# Table des matières

<b>Table des matières</b> .....	<b>2</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>2</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE</b> .....	<b>8</b>
<b>La méthode de Pneumaphonie Serge Wilfart</b> .....	<b>8</b>
1. Les débuts d'une grande aventure vocale.....	8
2. Analyser, Construire et Harmoniser par la voix : les trois piliers.....	10
A. Analyser.....	11
B. Construire.....	12
C. Harmoniser.....	14
3. Les remises en question.....	15
A. La remise en question de la voix.....	16
B. La remise en question de soi.....	17
<b>DEUXIÈME PARTIE :</b> .....	<b>20</b>
<b>La pneumaphonie en miroir au conte initiatique du “Chevalier à l’armure rouillée”</b> .....	<b>20</b>
1. Résumé du conte.....	20
2. Mise en perspective : le chemin initiatique de la libération vocale.....	21
A. Le Dilemme du chevalier.....	21
B. Dans les bois de Merlin.....	25
C. Le Chemin de la Vérité.....	29
D. Le Château du Silence.....	32
E. Le Château de la Connaissance.....	34
F. Le Château de la Volonté et de l’Audace.....	40
G. Le Pic de la Vérité.....	41
<b>Conclusion</b> .....	<b>46</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>49</b>

# Remerciements

Je tiens, tout d'abord, à remercier les personnes qui m'ont accompagnées dans ce processus bouleversant et transformateur.

Dans un premier temps, mes parents pour le soutien, l'aide logistique et pour leur confiance dans mon processus qui allait bien au-delà de la compréhension de ce qu'implique un tel travail.

Je remercie également l'ensemble des membres de l'Association Internationale de Pneumaphonie Serge Wilfart pour toute l'énergie que chacune et chacun a déployé dans la mise en place, l'enseignement, le partage et l'accompagnement dans cette formation. Un grand merci pour vos qualités d'écoute, de partage, d'encouragement et de bienveillance :

- Anne Dubreil (pneumaphoniste, qui a permis d'initier ce travail il y a quelques années de cela)
- Valérie Vincent (pneumaphoniste, professeur de danse et tutrice de mémoire qui a su m'encadrer avec sagesse, bienveillance et une belle pédagogie)
- Brigitte Deneck (pneumaphoniste et présidente de l'association AIPSW)
- Elisa Frandi (pneumaphoniste et professeur de chant)
- Yannick Le Jan (pneumaphoniste et psychologue)
- Marie-Hélène Clerc (pneumaphoniste)
- Benjamin Grenard (pneumaphoniste jusqu'en 2022 et eïnothérapeute)

Je tiens à remercier également les quelques volontaires qui ont répondu à l'appel. Celui que j'ai lancé mais également celui qui a résonné en eux. Merci à eux pour avoir osé me faire confiance malgré mon statut d'apprentie et avoir osé marcher avec authenticité à mes côtés sur ce parcours.

Sans oublier le grand orchestrateur de ce beau voyage intérieur, Serge Wilfart, que je n'aurais pas eu le plaisir de connaître de son vivant mais que j'ai aimé entre-apercevoir à travers le regard et la mémoire de chacun de mes enseignants cités ci-dessus. Je le sens présent à mes côtés avec un sourire vif et bienveillant.

# Introduction

A la question “Qui suis-je ?”, j’aimerais répondre par ce qui me semble, aujourd’hui, une évidence : je suis une voix.

Une voix qui ne se connaissait pas jusqu’à il y a très peu.

Une voix qui ne s’écoutait pas mais surtout une voix qui ne s’entendait pas.

Une voix qui a mis un certain temps avant de se remettre au centre d’elle-même, c’est-à-dire au niveau du cœur et ainsi se remettre sur sa véritable voie.

Et Dieu sait qu’il en a fallu faire, du chemin, pour arriver aujourd’hui à trouver un espace de confiance en moi pour laisser MA voix me montrer MON chemin.

Je rencontre la méthode de Pneumaphonie<sup>2</sup> créée par Serge Wilfart<sup>3</sup> en 2017 avec Anne Dubreil, au moment où j’habite Tours. Cela fait partie des rares moments de ma vie où j’ai été amenée à agir quasiment en pilotage automatique, comme si une partie de moi connaît le chemin et est en mesure de pirater le mental quelques instants pour mettre en place les choses nécessaires pour marcher sur le chemin le plus juste...

Je n’ai pas compris grand chose de cette première séance si ce n’est une vague compréhension d’un travail sur le Souffle et la Voix en sollicitant le corps dans son ensemble, à travers postures, respirations et d’une phrase musicale bien spécifique<sup>4</sup> que l’on chante, par exemple, en montant par demi-ton au piano.

Mais le résultat est là : en marchant jusqu’à ma voiture, après la séance, il m’était d’une évidence sans faille que j’allais poursuivre ce travail, à la saveur d’un début d’aventure initiatique personnelle comme nous le verrons plus précisément en troisième partie.

Et c’est ce parallèle que je vous propose d’explorer avec moi ici.

---

<sup>2</sup> Pneuma = du latin qui signifie “souffle” / Phonie = du Grec ancien “phônê” qui veut dire “voix”

<sup>3</sup> Serge Wilfart (1941 - 2019) : Chanteur lyrique belge et fondateur de la méthode de Pneumaphonie dont nous allons discuter dans la suite de ce mémoire.

<sup>4</sup> “Yé-Yi-You-Ya” pour être plus précise, mais je développerai sa signification et importance en troisième partie.

Mais comme lorsque l'on se met en route, bien que la destination puisse parfois être inconnue, je me remémore les mots d'une de mes enseignantes québécoise<sup>5</sup> : *"Tu ne peux pas savoir vers où tu t'en vas, si tu ne sais pas d'où tu pars"*.

Pour vous donner une idée de la situation de départ : d'aussi loin que je puisse me souvenir, je n'ai jamais aimé parler en public ou, plutôt, être le centre d'attention. Le regard des autres sur moi me mettait dans un inconfort extrême. Je perdais facilement mes mots et préférais me réfugier dans la sécurité et la bienveillance des bibliothèques et des livres.

A travers un parcours en Histoire de l'Art et Archéologie à Strasbourg (sur mes terres d'origine), j'ai parfois troqué le silence des bibliothèques pour celui des musées et des vieilles églises, fascinée par ce que l'Homme était capable de produire pour permettre à son Âme/son Être de s'exprimer, de s'élever, vers quelque chose de plus grand et de l'ordre de l'Invisible, derrière chaque pierre et chaque coup de pinceau déposés dans la matière.

Petite, j'étais persuadée finir dans un métier du Livre mais c'est une première expérience de guide touristique vacataire au Château du Haut-Koenigsbourg qui, l'air de rien, a commencé à faire bouger en moi les fondements de mon être pour renouer avec ma voix.

Avec cette casquette de guide, j'ai sillonné différentes terres (parisiennes, lyonnaises, tourangelles) jusqu'à pousser sur les terres canadiennes d'octobre 2017 à novembre 2019.

Beaucoup d'enseignements ont été vécus à travers ce voyage, que je peux qualifier aujourd'hui d'initiatique.

C'est surtout lors d'un atelier de développement personnel qui a été particulièrement difficile à traverser, avec le flot de mes résistances, que du fond de mon Être a émergé l'évidence suivante : *"C'est le chant, la clé"*.

Prenant mon courage à autant de mains qu'il m'était possible d'avoir, j'ai osé déposer un chant devant des inconnus et lorsque l'on m'a mis face à la question de

---

<sup>5</sup> Amira Proulx, que j'avais rencontré lors de mon voyage et dont j'ai beaucoup appris sur la Roue de médecine amérindienne : un outil de compréhension et de connaissance de soi, de la tribu Séneca plus précisément.

ce que j'avais ressenti à ce moment-là : **“Je me sens à ma place”**, l'essentiel venait d'être nommé et mon aventure était enfin prête à démarrer pleinement.

Je me suis formée à la musicothérapie le reste du temps qu'il me restait en terre canadienne, en laissant le moins de place possible à ma voix, mais le mouvement était déjà en marche malgré tout.

J'ai repris contact avec Anne à mon retour en France, fin 2019, pour reprendre, poursuivre et approfondir ma compréhension et libération de ma voix. Et ce, malgré la distance Alsace - Touraine et les soubresauts que notre société a connu à travers la pandémie et le Covid 19.

Depuis mon inscription en premier degré dès 2022, renforcée par ce que j'ai vécu et expérimenté par la suite, les compréhensions du pourquoi ce travail a résonné en moi dès le début ont fait surface au fur et à mesure.

Je peux les résumer de cette manière, dans une vision globale : cette méthode nous permet de vivre notre propre voyage héroïque, avec pour quête ultime, celle de se réapproprier notre voix ; une voix plus authentique, véritable.

Depuis le début, mon sujet de mémoire a tourné autour de la thématique du chemin initiatique, explorant plusieurs traditions, plusieurs visions. Et alors que j'étais persuadée d'avoir trouvé mon compte avec le travail de Joseph Campbell<sup>6</sup> sur le “mono-mythe” et la découverte d'une structure narrative universelle et commune à l'ensemble des récits mythiques, légendaires et féeriques du monde humain, le sujet s'est précisé encore un peu plus avec un récit initiatique particulier : *“Le chevalier à l'armure rouillée”* de Robert Fischer<sup>7</sup>.

Ainsi, comme notre chevalier empêtré dans son armure rouillée, comme un corps et une respiration coincés dans de vieilles structures et habitudes qui desservent la juste expression de soi, la méthode de Pneumaphonie nous permet, sous couvert du travail de la voix, de faire face à nos obstacles. Elle nous guide avec force et nous indique la direction pour nous permettre d'expérimenter, nous aussi, le Chemin de la Vérité et les Châteaux du Silence, de la Connaissance, de la Volonté et de l'Audace

---

<sup>6</sup> Mythologiste, professeur et écrivain américain qui a beaucoup produit sur le sujet du mythe universelle (dit “mono-mythe”).

<sup>7</sup> Merci à Valérie Vincent, ma tutrice de mémoire, qui m'a fait découvrir ce très beau conte initiatique !

pour rejoindre notre Pic de la Vérité, dans notre épopée intérieure. La méthode est régie par un langage universel : celui du corps, du souffle et de la voix.

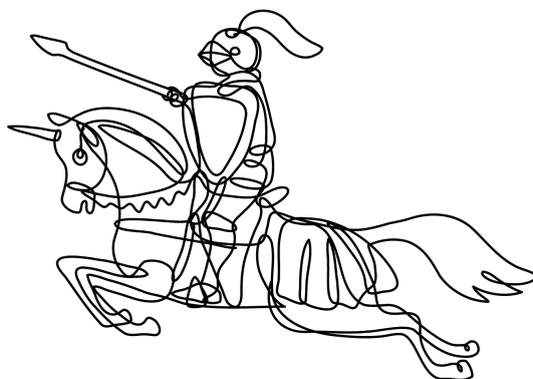
Respiration après respiration, Yé-yi-you-ya<sup>8</sup> après yé-yi-you-ya, notre propre armure corporelle se transforme et nous gagnons en compréhension, en sagesse, en souplesse de corps, de cœur et d'esprit.

Nous allons ainsi explorer ensemble les rouages de ce qui compose la méthode de Pneumaphonie à travers un bref historique du parcours de Serge Wilfart et comment il en est arrivé à mettre en place cette méthode. Et nous parlons bien là d'une méthode et non d'une technique vocale car, nous le verrons ensemble lors de la découverte des trois piliers (Analyser, Construire et Harmoniser), il ne s'agit pas de contraindre le corps, la respiration et la voix pour l'obtention d'un son spécifique mais bien de venir libérer le corps et la respiration pour permettre à la voix d'être dans son plein potentiel et dans la Vérité de l'Être.

C'est ensuite plus en détail que nous irons à la rencontre de ce chevalier à l'armure rouillée, voir l'évolution de son parcours pour, enfin, le mettre en miroir avec notre propre parcours corporel, respiratoire et vocal à travers la pratique de la Pneumaphonie.

“J'acquis alors la certitude que la voix ne peut être inculquée ni fabriquée par quelqu'un d'autre que le chanteur lui-même. Je proposai donc à mes élèves de partir en quête d'eux-mêmes, de prendre la pleine responsabilité de leur voix et de leur vie intérieure. Tâche exaltante et, pour eux comme pour moi, à jamais inachevée.”<sup>9</sup>

Que l'aventure commence...



---

<sup>8</sup> Cf. note n°4, page 4 de ce mémoire

<sup>9</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.27

# PREMIÈRE PARTIE

## La méthode de Pneumaphonie Serge Wilfart

### 1. Les débuts d'une grande aventure vocale

Serge Wilfart naît le 6 septembre 1941 à Templeuve, dans la province de l'ouest de la Belgique, le Hainaut. Il nomme avoir eu une scolarité "chaotique" avec une expérience en pensionnat difficilement vécue et une sensation d'errance face au décalage entre un système de l'enseignement scolaire limité à une vision dite "normale" et lui.

"Après une période de flottement, je m'inscrivis au Conservatoire. Inconsciemment, l'attrait pour la voix m'y poussait : alors que j'avais onze ans, le directeur d'une chorale scolaire m'ayant découvert une jolie voix me fit chanter en soliste, rares moments de bonheur dans la grisaille de ma vie de pensionnaire. (...) Quoi qu'il en soit, dès l'instant où j'entrai au Conservatoire, je décidai que la voix serait mon métier."<sup>10</sup>

Le début d'une aventure s'ouvre alors pour lui.

Après son entrée au Conservatoire Royal de Bruxelles, il obtient plusieurs premiers prix lors de ses études, dont un prix de solfège, d'histoire de la musique, de chant et d'art lyrique.

Pendant son temps d'étude, un désagrément vocal intervient et Serge se retrouve à ne plus pouvoir chanter sans le risque de devenir aphone. Cherchant réponses et solutions autour de lui et auprès de ses maîtres et compagnons de chants, il fait une rencontre déterminante dans son parcours et sa compréhension vocale : celle du ténor belge, André d'Arkor<sup>11</sup> :

---

<sup>10</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.16

<sup>11</sup> André d'Arkor (1901 - 1971) : Ténor belge ayant démarré au Conservatoire de Liège et ayant eu une grande carrière dans le domaine de l'opéra en Belgique, France, Suisse, Allemagne, Hollande et Etats-Unis sur plusieurs décennies. Il dirigea également l'Opéra de Liège une vingtaine d'années.

“Son verdict fut tranchant : “*Comme ça, vous ne chanterez jamais plus.*” Il remit ma voix en place, ce qui me permit, quinze jours plus tard, d’obtenir un prix d’art lyrique - premier nommé.

D’Arkor fut mon premier vrai professeur de voix.”<sup>12</sup>

Professeur de voix.

C’est là que va résider la clé maîtresse de toute la réflexion que Serge entamera par la suite, se confrontant de plus en plus à la rigidité de l’enseignement lyrique du milieu académique et de la volonté de n’ouvrir ces enseignements qu’à ceux qui ont une certaine voix.

C’est au détour d’une proposition inopinée pour un poste d’enseignant de chant dans une école de musique que Serge va commencer à expérimenter les prémices de ce qui deviendra, par la suite, la méthode de Pneumaphonie.

Alors qu’il observe, en général, une sélection parfois dure des futurs élèves de chant, soutenant l’idée qu’il y aurait deux voix : la voix parlée et la voix chantée, qu’elles sont distinctes l’une de l’autre et que seul peu de personne reçoivent “le don” de la voix chantée ; pour lui, au contraire, qui sait parler, sait chanter. Et cela s’applique, à priori, à tout être humain.

“Mais la même matière, proposée dans une institution scolaire est fâcheuse : les voix mises en place et provoquées par ce travail embarrassant les esthètes délicats. Les ronds-de-cuir de la pédagogie préfèrent fabriquer du joli plutôt que d’aller chercher la profondeur. Et quand je dis profondeur, il faut penser fondement.”<sup>13</sup>

En s’essayant d’abord sur lui-même, il propose des exercices à ses élèves, en profitant bien entendu de toute la pédagogie du chant pour remettre en ordre le système respiratoire et vocal, en allant solliciter l’intégralité du corps afin de ne plus projeter une voix esthétiquement jolie mais bien une voix entière qui compose avec l’ensemble de ses couleurs et harmoniques. Où l’on vient chercher la voix animale tout autant que la voix angélique (ou “*L’animal intelligent*” selon Serge<sup>14</sup>).

---

<sup>12</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l’Être*, ed. Albin Michel, p.18

<sup>13</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l’Être*, ed. Albin Michel, p.22

<sup>14</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l’Être*, ed. Albin Michel, p.48

## 2. Analyser, Construire et Harmoniser par la voix : les trois piliers

Comment se met concrètement en place cette méthode et comment faire sortir au-devant de soi la voix véritable, authentique, celle qui transmet l'expression de qui nous sommes profondément ?

L'élève, seul ou en groupe, se propose à l'expérience et vient se placer au centre du tapis situé face au pneumaphoniste et à son piano. Le pneumaphoniste va faire ensuite une succession de propositions pour travailler sur la ou les parties du corps qui mettent la respiration et la voix en difficulté dans sa force et sa justesse<sup>15</sup>.

Pour ce faire, plusieurs outils sont à disposition avec des postures spécifiques, debout, au sol ou contre un mur ; de même que des modifications de respiration telles que des inspirations par la bouche exclusivement, des apnées pleines ou poumons vides pour quelques secondes, le "S" sur l'expiration, etc.

Quant à la voix, avec cette phrase spécifique du "Yé Yi You Ya", elle suit le rythme du piano qui, par exemple, monte les notes par ½ tons. Là aussi, les outils peuvent varier selon l'énergie de la voix que cherche à provoquer le pneumaphoniste avec un rythme lent ou rapide, un chant plus fort ou plus doux.

Il n'y a aucun prérequis ou demande de préparatifs au préalable pour l'élève, et il n'y a aucune préparation ou anticipation de la séance de la part du pneumaphoniste. C'est peut-être d'ailleurs là tout le paradoxe et la complexité d'une méthode qui s'appuie, comme nous allons le voir au prochain point, sur du concret avec des éléments observables mais dont le déroulé ne suit aucune trame ou recette fixe. Car chacun des outils cités précédemment, peut agir sur autant d'intentions de travail que peut fournir l'intuition et l'imaginaire du pneumaphoniste pour aller travailler au corps les tensions qui restreignent le souffle et la voix.

L'élève vient donc comme il est, avec l'énergie, le corps, le souffle et la voix qui l'animent dans l'Instant présent. Et c'est cela qui va être notre matière de travail.

---

<sup>15</sup> Se référer aux annexes 1 et 2 qui posent deux cas pratiques avec analyse de début de séance et bilan.

Mais s'il n'y a pas de recette toute faite pour une séance, néanmoins, ce travail s'appuie sur trois piliers fondamentaux qui vont permettre au pneumaphoniste de faire un état de la situation et pouvoir proposer un travail pertinent et efficace, comme nous allons le voir maintenant, avec les trois prochains points.

## A. Analyser

Ce premier pilier constitue une approche primordiale quant à l'amorce d'une séance. Avant de proposer quoi que ce soit comme exercice postural, respiratoire et vocal, deux questions fondamentales doivent être adressées :

- qu'est-ce que je vois ?
- qu'est-ce que j'entends ?<sup>16</sup>

Le pneumaphoniste est attentif à **observer le corps** : comment la personne se tient au centre du tapis, comment le corps est positionné et qu'est-ce que cela vient nous fournir comme informations quant à la structure du corps.

Cela peut passer par l'observation des micro-mouvements inconscients du corps, une ligne des épaules qui se ferment vers l'avant, la courbure de la colonne vertébrale qui peut être voûtée ou cambrée, par une tendance à avoir le poids du corps plutôt sur l'avant du pied, les pieds qui partent fortement sur les côtés, etc.

Une fois ces éléments recueillis, le pneumaphoniste pourra **observer la respiration**. Est-ce que la respiration est haute, rapide, plutôt détendue ? Est-ce que c'est l'ensemble du corps qui respire ou bien seulement certaines parties isolées du reste ?

Enfin, le dernier élément qui vient finaliser la matière sur laquelle travailler consiste à **écouter la voix**. Parfois nasillarde, comprimée, sans harmoniques, elle peut aussi refléter l'état du monde intérieur de la personne et sa posture en étant trop forte ou pas assez ou encore en décalage avec le corps en question.

---

<sup>16</sup> Est-ce que j'entends d'abord ou est-ce que je vois d'abord ? Cela a été une des questions lors de la soutenance de ce mémoire en janvier 2025. Très intéressant car cela m'a renvoyé à comment j'ai mis du temps à accepter ma propre couleur dans ce travail. Je n'ai pas l'oreille absolue et ai encore beaucoup à apprendre sur le développement de mon oreille. Mon parcours de masseuse et énergéticienne fait que l'observation et le regard prennent naturellement le dessus, c'est là mon point fort. Même déjà dans ma vie de guide touristique, mon discours se construisait à partir d'éléments visibles dans l'architecture, peinture, sculpture, littérature, etc. Je suis une visuelle avant tout. Mais je remarque que l'oreille se développe à son rythme et sa manière au fil des opportunités à accompagner les gens dans ce chemin pneumaphonique ; chemin qui se poursuit pour moi également et révèle de belles surprises que je découvre avec joie en restant dans l'ouverture !

J'ai appris, au fil des échanges avec mes enseignants, ainsi que de mes propres observations, que l'analyse démarre même bien souvent avant que la personne ne se positionne au centre du tapis. Comment s'est-elle levée de la chaise pour venir ? Comment a-t-elle passé la porte d'entrée pour prendre place dans le groupe ? Une source d'informations tout aussi précieuse qui m'a accompagné par la suite même dans l'accueil de clients qui passe la porte de mon cabinet de massage.

Ces trois éléments d'observation permettent au pneumaphoniste de scanner l'Être face à lui et de déterminer la procédure à appliquer pour cette séance<sup>17</sup>.

## B. Construire

Il y aura, ensuite, à prendre en compte le deuxième pilier : **Construire**.

Mais, si l'élève arrive sur le tapis déjà pétri de réflexes et d'habitudes structurels, posturaux, respiratoires et phonatoires, cela implique donc une déconstruction afin de pouvoir reconstruire de nouvelles bases, plus justes et plus solides.

“Chacun de nous est construit selon une statique fausse, en fonction de chaînes musculaires qui ont pris une prépondérance disproportionnée par rapport à d'autres. En termes simples et imagés, chacun est un peu comme une tour de Pise qu'il faudrait redresser en rétablissant le meilleur équilibre possible entre les diverses chaînes musculaires, car il n'y a de voix vraie que dans une verticalité vraie et inversement.”<sup>18</sup>

C'est là que le travail postural, associé à une respiration pleine et à l'enchaînement des “Yé-Yi-You-Ya” vient oeuvrer sur cette “statique fausse”, à user les tensions qui bloquent le flux respiratoire et vocal, à faire redescendre le centre de gravité au niveau du hara et ainsi permettre au corps et à l'Être de retrouver leur axe<sup>19</sup>.

La déconstruction et la construction ne peuvent cependant pas être comprises séparément. L'humain, n'étant pas une machine dont nous pouvons isoler une ou

---

<sup>17</sup> Car il faut bien comprendre que nous sommes différents à chaque instant et soumis à des facteurs extérieurs et intérieurs qui mettent notre Être en constante transformation (positive et négative). Ce travail est donc celui de l'Instant, les séances ne pouvant pas se ressembler à l'identique, d'une séance à l'autre et d'une personne à l'autre.

<sup>18</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.51

<sup>19</sup> Voir annexe 2 pour un visuel sur cette recherche d'alignement dans les postures proposées.

plusieurs pièces que l'on remplacerait en un claquement de doigt, ce travail se joue sur ces deux aspects (déconstruction/construction) en permanence et parfois par un travail de longue haleine. Car, un autre aspect est à prendre en considération, celui de la mémoire du corps.

Cette mémoire corporelle nous est d'une grande aide lorsqu'après quelques séances, nous arrivons sur le tapis et, déjà, le corps sait, se rappelle et commence à se remettre dans l'alignement qu'il est possible de retrouver avec les premières respirations qui ouvrent la séance. Mais elle est aussi l'une des résistances avec lesquelles le pneumaphoniste aura à composer, lorsque l'Être se réfugie dans les vieilles habitudes.

Une image parlante de cette notion de construction est celle du chantier architectural qui revient régulièrement dans les ouvrages de Serge. L'Historienne d'Art que je fus ne peut s'empêcher de pointer du doigt la réflexion autour des cathédrales médiévales<sup>20</sup> qui a occupé les plus grands esprits architectes de l'époque dite "gothique" : comment rejoindre Dieu et comment le laisser entrer encore plus dans le sanctuaire ? En évidant les murs pour laisser plus de place à la lumière (associée au divin en prenant la forme de l'art du vitrail, par exemple) et en élevant les flèches le plus haut vers Dieu. Or, dans une compréhension des jeux de forces et de poussées architecturales, si l'on veut pouvoir étirer cette verticalité à son maximum, il est impératif d'avoir des fondations et une structure stables (d'où l'ajout des arcs boutants de part et d'autre pour venir renforcer la stabilité de ces structures gothiques), au risque de tout faire s'écrouler.

Une chose est certaine, par la notion de construction, le travail pneumaphonique cherche à redonner des racines solides et stables sur lesquelles pourront se verticaliser avec justesse les forces et les tensions nécessaires à la bonne respiration qui, tel un arc bien tendu, donne à la voix (véritable flèche sonore) la pression et la direction juste.

---

<sup>20</sup> Le terme "cathédrale" définit d'abord une fonction qui va bien au-delà de la période médiévale. Ici, je m'attache à une période historique spécifique qui aura vu un style architectural spécifique émerger : le Gothique (1130 - 1500)

## C. Harmoniser

C'est peut-être là, à mon sens, que nous pouvons toucher à l'ampleur du potentiel de cette méthode et comprendre qu'elle peut véritablement impacter tout corps, toute respiration et toute voix, pour qui se sent appelé par cette aventure.

Si nous regardons l'étymologie du terme "harmoniser" qui trouve son origine dans le grec ancien :

- *harmonie* : union, agrément (du grec ancien)
- *-iser* : suffixe dans le mouvement de rendre quelque chose dans un autre état<sup>21</sup> (de la langue savante du XVIe siècle)

Ainsi, juste en se basant sur l'étymologie, nous comprenons que nous partons d'un état non harmonieux pour aller vers l'harmonie, soit une union de plusieurs parties que l'on place originellement en opposition.

Un cas pratique concret qui va nous servir d'exemple.

Parmi mes volontaires de formation, un couple est venu me voir pour participer à cette recherche qui allait de pair avec leur propre réflexion vocale autour du lien corps - cœur - âme - esprit dans leur vie de chrétiens pratiquants.

La première fois que le mari est venu sur le tapis, c'est un grand homme dont toute l'énergie s'élance vers le haut avec un menton haut, un regard tendu vers le ciel et une voix qui me rappelait le chant vaporeux mais entêtant de ces moines entendus lors d'un petit séjour au monastère qui borde le parc de la Sainte-Baume, dans le Sud de la France.

Sur quelques séances, il a vite repris conscience de la présence du bas de son corps et comment sa voix gagnait en profondeur, en vibration et en harmoniques dès qu'il réintérait son bassin et ses jambes dans l'équation.

S'il me donnait la sensation d'avoir rapetissé en fin de séance, il s'agissait en réalité d'un retour à ce que l'on pourrait appeler le "point zéro", un espace dans lequel se remettent à force égale l'ensemble de ces parties qui nous composent. Son énergie avait repris place dans son hara et ne donnait plus cette vision d'étirement vers le haut du début de séance. Il était installé dans une verticalité qui prenait racine et force dans des jambes bien habitées.

---

<sup>21</sup> Exemple avec "féminiser" : rendre féminin / "latiniser" : rendre latin

Autre exemple avec une autre des volontaires qui m'a accompagnée dans cette recherche : jeune femme, professeur de yoga que j'accueillis une matinée après qu'elle eut passé quelques jours à oeuvrer sur la toiture de son habitation.

Elle se présenta sur le tapis avec beaucoup de tensions dans les épaules, le corps et l'énergie tirant vers l'avant presque dans la posture caricaturale du soldat prêt aux gros travaux de force. La voix était, en conséquence, assez dure et tendue avec une respiration de poitrine assez significative.

Sa séance a alors été de proposer des postures qui ouvrent vers l'arrière pour contrecarrer ce mouvement qui tire vers l'avant, de faire redescendre la respiration et l'attention dans le hara et surtout, de faire revenir le soldat dans toute sa douceur et sa tranquillité.

Nous le verrons dans la deuxième partie avec notre chevalier, nous avons une capacité de résilience et d'adaptation, pouvant solliciter des forces, des qualités en nous en fonction des situations, pour pouvoir naviguer la vie avec souplesse. Or, bien souvent et inconsciemment, nous pouvons nous laisser prendre au piège par ces différents masques et postures, nous rigidifiant dans une attitude à laquelle nous finissons par nous identifier, nous faisant oublier la palette de couleurs et de notes que notre Être recèle.

### 3. Les remises en question

Dans cette *“rééducation de la voix, de l'inspiration et de la verticalité<sup>22</sup>”*, des changements s'opèrent et amènent à se repositionner. Se repositionner dans le corps, mais au fur et à mesure des exercices et des temps de pratique, de ces espaces corporels dont on a parfois oublié jusqu'à l'existence, n'est-ce pas également un repositionnement plus profond avec une remise en question de soi-même avant tout ?

---

<sup>22</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.36

## A. La remise en question de la voix

Dans son livre, *Le Chant de l'Être*, Serge Wilfart brosse l'histoire du souffle et du son dans notre histoire d'être humain en constante évolution.

Au départ, le premier souffle (la première inspiration) s'accompagne du premier cri. Un cri puissant et violent, à la hauteur d'une transition sans demi-mesure d'un milieu chaud et aquatique à un milieu où l'air domine et la gravité influe sur le corps et l'environnement. Les poumons se déploient pleinement et de ce premier son résonne la violence du premier bouleversement de ce petit être appelé à devenir grand, depuis les profondeurs de ses des entrailles de nourrisson.

Apprentissage après apprentissage, bouleversement après bouleversement, l'être passe de quatre pattes à seulement deux, transformant toute la structure et les fondations sur lesquelles le corps, le souffle et le son s'appuyaient jusque-là.

Pour Serge Wilfart, c'est ce moment de passage vers la verticalité complète qui va être déterminant pour la suite. En se mettant pleinement sur nos deux jambes, avec notre centre de gravité, qui était jusqu'alors situé au niveau du hara<sup>23</sup>, nous prenons le risque de le placer plus haut dans le corps, sans nous en rendre compte, créant un déséquilibre de l'Être à différents plans.

“Comment tient-on debout ? Dans le bas de la colonne vertébrale, certaines vertèbres permettent à l'être humain correctement verticalisé d'assurer une bonne continuité entre le rachis et les jambes ? Mais beaucoup d'entre nous marchent encore comme de jeunes enfants : ils propulsent les fesses en arrière ; en inspirant pour produire un effort, ils accentuent le mouvement. Ceux-là ne concluent pas leur verticalité, ou la concluent maladroitement au moment de quitter l'adolescence ; leur corps ne bascule pas sur les jambes comme et où il devrait le faire ; ils s'engagent donc sur un déséquilibre qui n'est pas seulement physiologique mais qui déstabilise aussi des pans entiers de leur personnalité. Il leur sera nécessaire, au cours de chant, de reconstruire une verticalité vraie, en se mettant d'eux-mêmes en déséquilibre au travers d'un centre de gravité-son situé trop haut dans le schéma corporel.”<sup>24</sup>

Ainsi, dans la compréhension que comme le corps s'est construit sur ce déséquilibre, notre geste respiratoire en est grandement impacté, ainsi que notre

---

<sup>23</sup> Hara : terme japonais qui définit la zone du bas ventre où réside notre force intérieure, véritable point d'équilibre entre les énergies du Ciel et de la Terre.

[Hara, la force vient du ventre - Psychologies.com](http://Psychologies.com)

<sup>24</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.35/36

voix. Car il n'est pas possible de séparer ces trois éléments : le corps - la respiration - la voix, chacun étant un vase communiquant avec les deux autres.

Ce centre de gravité trop haut est encore plus exagéré au fur et à mesure que la vie mentale et intellectuelle prend une place centrale (et bien trop disproportionnée) dans nos sociétés occidentales, pouvant rendre plus complexe le retour au corps et à la respiration, fondations essentielles à une voix véritablement incarnée.

Ainsi la remise en question de sa voix est d'abord et avant tout une remise en question de notre centre de gravité, comme à l'état de nourrisson :

- Sur quoi s'appuie ma voix ?
- D'où part véritablement mon souffle ?
- Dans quelle posture est mon corps ? Où est le centre de gravité dans ladite posture ? Est-ce qu'elle laisse sa juste place à ma respiration ?  
Est-ce une posture qui sert ma voix ?

« Pour restaurer une fonction orale pleine et entière, l'adulte devrait puiser sans entrave dans cette réserve phonémique dont il disposait enfant.<sup>25</sup> »

Il s'agit ainsi d'aller récupérer cette matière vocale brute d'enfant, cette force et puissance du fondement de notre Être qui s'exprimait avec spontanéité et parfois explosion. Une force qui n'avait pas de direction, et c'est là que l'adulte intervient en venant canaliser cette matière brute, la peaufiner et lui donner cette direction nécessaire. Ce processus est alors celui d'un corps et d'un souffle progressivement libérés des tensions, des déséquilibres et des mauvaises habitudes physiologiques qui contribuaient jusqu'alors à limiter notre voix dans tout son potentiel et nous empêchaient, en tant qu'adulte, de nous tenir debout comme un *“bébé qui aurait bien grandi”*<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.37

<sup>26</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.36

## B. La remise en question de soi

Mais ce retour à cette force primaire vocale n'est pas sans risque. Car à faire son chemin physiquement pour toucher à cette matière et lui laisser à nouveau sa juste place, ces réajustements peuvent venir titiller les parties de nous que l'on avait jusqu'alors laissées aux commandes de notre vie en réponse à des traumatismes, fausses croyances, mauvaises habitudes de vie.

Lors des discussions avec mes volontaires pour parfaire ma formation de pneumaphoniste, une question m'a semblé essentielle : qu'est-ce qui a motivé l'envie d'être volontaire pour mes ateliers d'étude et quel est le lien que la personne entretient avec sa voix ?

Je n'ai absolument pas été surprise d'entendre une même histoire, à quelques différences près. Les gens veulent chanter, ils aiment cela naturellement mais la restriction qu'ils s'imposent provient, en général, d'une fausse croyance : "on m'a souvent dit que je chantais faux, que je cassais les oreilles à tout le monde, que je ne devais pas me faire remarquer".

Ainsi, pour Serge, nous n'entrons pas dans le monde adulte avec notre véritable voix<sup>27</sup>. En effet, les bouleversements que l'Être vit dans la période de l'adolescence ébranlent jusqu'au fondement de sa structure sur différents plans (hormonaux, sexuels, émotionnels, psychologiques pour ne nommer que les plus évidents). Et essayer de trouver sa voix en dehors de l'enfance mais pas encore dans l'âge adulte va impacter l'évolution de l'image que l'on a de soi et, par conséquent, de la voix.

"On ne se tient pas droit mais raide, on enfonce la tête dans les épaules ou on la hisse tout en haut d'un cou qui s'étire, on noue les épaules, la nuque et la mâchoire, on bloque le système phonatoire le plus haut possible, comme un bouchon, dans le goulot d'une bouteille de mousseux, contient l'agitation d'un liquide pétillant.. Tout est dans le paraître, dans l'étiquette collée sur le flacon."<sup>28</sup>

Nous arrivons alors à ce travail pneumaphonique bien souvent avec une voix sociale d'apparat, qui répond inconsciemment à l'image que l'on a de soi. Avec la remise en ordre de notre structure posturale, respiratoire et vocale, nous commençons un chemin qui nous permet de moins en moins de nous cacher et pousse depuis les

---

<sup>27</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.19

<sup>28</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.50

profondeurs de notre Être à assumer également la nouvelle posture intérieure que nous permet de connaître ce travail.

Ce processus peut alors prendre une tournure de voyage vers Soi, aux allures d'un chemin initiatique qui suit une évolution digne de nos plus grands récits mythiques comme mis en lumière par les travaux du mythologue Joseph Campbell<sup>29</sup>.

Pour mieux le comprendre, j'ai choisi un conte initiatique précis pour mettre en lumière ce cheminement de libération de la voix au travers de la Pneumaphonie.

---

<sup>29</sup> Voir les annexes où je retranscris les étapes mises en évidence par Campbell (annexe 3) et comment elles peuvent s'appliquer au conte choisi ici, "*Le chevalier à l'armure rouillée*" (annexe 4).

## DEUXIÈME PARTIE :

### La pneumaphonie en miroir au conte initiatique du “*Chevalier à l’armure rouillée*”

Très peu d’informations sont disponibles sur l’auteur, Robert Fischer<sup>30</sup>, autres que les suivantes : c’est un écrivain américain, dramaturge, scénariste pour la télévision et le cinéma né en Californie en 1922 et décédé en 2008, en Californie également. Son roman le plus célèbre est sans conteste “*Le Chevalier à l’armure rouillée*”, publié pour la première fois en 1987.

#### 1. Résumé du conte

Nous cheminons aux côtés d’un homme pris dans sa routine de chevalier “*bon, gentil et plein d’amour*”, combattant l’ennemi et sauvant la demoiselle en détresse. Or, à se laisser prendre au jeu d’une vie chevaleresque bien remplie et de la satisfaction que cela lui procure<sup>31</sup>, notre chevalier se retrouve prisonnier d’une armure et d’une image qui entre de plus en plus en disharmonie avec le monde.

Jusqu’au jour où sa femme, Juliette, exprime enfin son mécontentement et une triste réalité : même son fils, Christophe, ne sait plus à quoi ressemble son père car finalement très peu présent dans la vie familiale.

L’ordre tombe : Juliette veut que son mari retire son armure mais... impossible. Après tout ce temps à l’avoir gardé sur lui à chaque instant de sa vie, l’armure à rouillée et ne peut plus être enlevée. Face à la menace de perdre femme et enfant, le chevalier se lance ainsi dans une aventure inattendue et bien malgré lui, celle de

---

<sup>30</sup> Il y a deux théories qui expliquent ce peu d’information : soit Robert Fischer est très éluif sur son œuvre, soit il s’agit d’un pseudonyme pour écrivain, soit d’un collectif d’écrivains. Le mystère plane toujours.

<sup>31</sup> A lui ou peut-être plutôt à son égo...

se libérer de ce carcan rutilant mais aussi, et surtout, celle de libérer son Être de son carcan intérieur.

Pour l'aider dans cette aventure, le chevalier va solliciter l'aide de Merlin l'Enchanteur. L'Enchanteur lui indique les étapes de son voyage : il devra marcher le Chemin de la Vérité pour atteindre le sommet d'une montagne, le Pic de la Vérité. Sur ce chemin, il devra traverser trois châteaux : le château du Silence, le château de la Connaissance et enfin le château de la Volonté et de l'Audace.

Mais il ne fera pas ce voyage seul. Il sera accompagné de quelques aides animales avec Écureuil et Rebecca la pigeonne. Il ira à la rencontre de Sam, sa "voix" intérieure véritable et Merlin continuera de lui distiller de précieux conseils et enseignements tout le long du chemin.

Finalement, c'est une bien plus grande libération que seulement celle de son armure que le chevalier va éprouver.

## 2. Mise en perspective : le chemin initiatique de la libération vocale

### A. Le Dilemme du chevalier

Le conte du chevalier démarre en ces termes :

"Il y a fort longtemps, dans un très lointain pays, vivait un chevalier qui se trouvait bon, gentil et plein d'amour. Il faisait tout ce que faisaient les chevaliers bons, gentils et plein d'amour. Il combattait les ennemis qui était mauvais, méchants et plein de haine. Il tuait des dragons et sauvait les demoiselles en détresse. Quand ses affaires marchaient mal, il avait la fâcheuse habitude de sauver les demoiselles même lorsqu'elles ne le voulaient pas ; du coup, bien que beaucoup lui en fussent reconnaissantes, il y en avait tout autant qui lui en voulaient. Il acceptait cette situation avec philosophie. On ne peut pas plaire à tout le monde."<sup>32</sup>

Je me souviens de la perception que j'avais de moi, lorsque j'ai passé, pour la première fois, la porte du lieu de travail d'Anne Dubreil<sup>33</sup>. J'étais une jeune femme travaillant dans le domaine du patrimoine et tourisme, qui venait de quitter une fois

---

<sup>32</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.7/8

<sup>33</sup> Première pneumaphoniste rencontrée en terre tourangelle, avec qui j'avais fait la majorité de mon parcours avant l'entrée en formation.

de plus sa terre natale alsacienne, curieuse du monde, au service, n'aimant pas le conflit et préférant prendre sur elle car forte et capable d'endurer. Je pleurais peu et ne me permettait l'émotionnel que dans de très<sup>34</sup> rares cas. Moi aussi, à ma façon, je me suis retrouvée avec une sorte d'armure autour de mon Être, étouffant des aspects de moi qui ne demandaient pourtant qu'à se laisser être et vivre.

“En y réfléchissant bien, il se rendit compte que son armure l'empêchait de trop ressentir les choses ; il la portait depuis si longtemps qu'il avait oublié comment on les ressentait sans elle.”<sup>35</sup>

Si nous faisons le lien avec ce qui avait déjà été démontré en première partie de ce mémoire, avec les termes de Serge Wilfart<sup>36</sup>, comprenons notre corps comme un instrument de musique organique : les tensions qui se créent et s'accumulent, dans les différentes parties qui le composent, permettent de moins en moins le mouvement respiratoire nécessaire à l'expression de soi. Là où ne passe plus l'air, là où le corps a perdu en souplesse, l'instrument n'est plus en mesure de résonner et vibrer à son plein potentiel.

Rien qu'à aller explorer la définition et l'étymologie<sup>37</sup> du mot “tension”, nous sommes faces aux notions de “tendre”, “contraindre”, “raideur”, “pression”, “contraction”, etc. alors que notre corps est en constant mouvement, transformation et évolution.

Faisons une petite parenthèse rapide pour venir clarifier ce que j'entends par “tensions” car un raccourci peut malencontreusement se faire dans nos esprits : est-ce que les tensions sont forcément toutes négatives ?

Une image qui est souvent utilisée par Serge Wilfart et mes enseignants est celle de l'arc et de la flèche :

“La comparaison avec l'art du tir à l'arc s'impose à nouveau : l'objectif n'est réellement atteint qu'à condition de s'être exercé à ne pas le poursuivre; il faut commencer par être cet arc qui se bande, cette flèche qui trouve sa place juste dans le prolongement d'un bras, cette trajectoire courbe qui se dessine dans l'espace, cette pure énergie qui se libère à point nommé.”<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> Très très très

<sup>35</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.15

<sup>36</sup> Pour mémoire, se référer aux citations de Serge Wilfart p.12, au chapitre “Construire” et p.16, au chapitre “Remise en question de la voix”

<sup>37</sup> [TENSION : Etymologie de TENSION](#) (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales)

<sup>38</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.87

Ainsi, suivant l'analogie du tir à l'arc, notre corps devient arc permettant de propulser votre voix venue flèche destinée à atteindre le cœur de la cible à laquelle est destinée ce que nous souhaitons partager, exprimer.

Mais pour que la flèche atteigne son objectif, la corde sur laquelle elle repose doit être mise assez en tension pour pouvoir partir avec force. La tension est donc nécessaire, à condition d'être une tension juste qui soit au service de la flèche, tout comme notre instrument corporel doit être dans une tension qui puisse servir la voix. Le bois de l'arc ainsi que la corde doivent avoir une certaine souplesse pour pouvoir être mis en tension et permettre à la flèche de partir avec force, dans la direction souhaitée.

Nous pouvons voir cet aspect de la relation juste entre tension et détente dans le processus respiratoire, par exemple : sur l'inspiration, les muscles prenant part à ce processus sont mis en tension pour ensuite se relâcher sur l'expiration.

Le travail en Pneumaphonie vise donc à œuvrer sur les tensions inutiles, qui surchargent, qui parasitent, qui décentrent, qui rigidifient, qui limitent notamment l'ampleur du processus respiratoire nécessaire à l'expression de notre voix.

Ces tensions peuvent être l'effet de la pure physiologie du corps (de naissance ou suite à un accident) mais ne nous rajoutons-nous pas des tensions supplémentaires (de bouts d'armures) lorsque nous cherchons à donner une certaine image de soi, socialement acceptable et ainsi créer la voix en accord avec cette/ces projections ?

Il est limpide pour moi aujourd'hui que j'ai eu une voix spécifique lorsque j'étais en posture de guide touristique, différente de celle que j'avais lors des conversations téléphoniques avec ma mère ou quand j'étais avec mes amis.

Mais le corps est intelligent et semble conspirer avec la Vie dans une harmonie et une créativité inimaginable pour libérer cette force vitale contrainte par nos armures physiologiques, émotionnelles et mentales, parfois revêtues pour faire face à des contraintes éducatives et sociétales.

Car, un jour, nous semblons arriver à un carrefour qui peut nous faire expérimenter ce dilemme du chevalier. Il pourrait se résumer de la façon suivante :

- Est-ce que je reste dans ma posture habituelle, malgré l'inconfort grandissant, en prenant le risque de peut-être en mourir ?

OU

- Est-ce que je choisis d'expérimenter une autre posture, au risque de perdre la place que j'ai connu jusqu'à présent, mais offrant une direction vers un mieux-être ?

Ce carrefour peut prendre la forme d'un événement ou d'une rencontre qui va amener une ouverture possible dans une autre direction.

Pour le chevalier, cela passe par la rencontre avec le fou du Roi alors qu'il cherche à avoir une audience pour solliciter les conseils du Roi. Le Roi étant parti en croisade, c'est à travers les rimes du fou Sac à Malices, qu'une autre piste peut être explorée :

"Les problèmes ne me bercent point.

Des occasions d'avancer il sont."

(...)

Nous sommes tous dans une armure enfermés. La tienne est simplement plus facile à trouver.

(...)

Chevalier, il y a quelqu'un qui peut t'aider à montrer ce que tu es en réalité.

(...)

Merlin l'Enchanteur il te faut rencontrer. Alors tu sauras comment trouver la liberté.

(...)

On ne pourra jamais savoir combien de temps il faudra, jours, semaines ou années. Mais quand le disciple est prêt, le maître paraît.

(...)

Lorsque l'armure de toi sera tombée, tu sentiras aussi la douleur par les autres éprouvée.<sup>39</sup>

De même qu'un beau jour, dans les méandres sombres de la dépression dans laquelle je commençais à m'enfoncer sans m'en rendre compte, dans mon petit studio de Joué-lès-Tours, en 2016, une amie m'a parlé, sans crier gare, d'une personne proposant un travail autour de la Voix et du Chant, faisant le lien avec la voix de la guide conférencière que j'étais encore à ce moment-là.

J'ai d'ailleurs effectué un petit sondage au cours du troisième degré de formation, avec notamment la question suivante : "Comment avez-vous connu la méthode de Pneumaphonie ?"<sup>40</sup>, et les deux réponses qui sont en tête étaient de classement :

- Par le bouche à oreille
- Par le biais d'une tierce personne ayant elle-même déjà participé à des ateliers ou stages de pneumaphonie.

---

<sup>39</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.20/21/22

<sup>40</sup> Voir annexe 5

La proposition de marcher un autre chemin se présente, le choix se fait, la première rencontre avec le guide, l'enseignant prend place. Mais encore faut-il entendre l'enseignement, l'accueillir et accepter ce que le chemin de la transformation implique...

## B. Dans les bois de Merlin

Ce chapitre est intéressant car il aborde la rencontre du chevalier avec Merlin, son enseignant. Leur dynamique permet de faire écho à celle entre l'élève sur le tapis et le pneumaphoniste.

“- Tu as mis cette armure parce que tu avais peur. N'est-ce pas vrai ? répondit Merlin.

- Non, je la portais pour me protéger quand j'allais me battre.
- Et tu avais peur d'être blessé ou d'être tué, ajouta Merlin.
- Comme tout le monde non ?

Merlin secoua la tête. “ Qui t'a dit d'aller te battre ?

- Je devais prouver que j'étais un chevalier bon, gentil et plein d'amour.
- Si tu étais réellement bon, gentil et plein d'amour, pourquoi avais-tu besoin de le prouver ? demanda Merlin.”<sup>41</sup>

Lorsque le chevalier reprend des forces, c'est avec une grande impatience qu'il questionne Merlin sur le moment où il pourra se libérer de son armure. Merlin, en sa qualité de guide-enseignant, distille pourtant déjà, à travers un retour de questions, un nouveau mouvement de réflexions qui permettra au chevalier, avec le temps, de sortir de ses anciens schémas de pensées. Dans ce qui peut alors être vécu comme une bousculade, une émotion émerge : la colère.

“Ce Merlin ! marmonna-t-il. Parfois il me tape sur les nerfs !”<sup>42</sup>

De ce que j'ai pu observé de mon propre cheminement, surtout avant de faire la formation, lorsqu'une proposition m'était faite et qu'elle provoquait un changement de position intérieure, il était complexe, au début, de sortir de vieux réflexes motivés par un mental qui cherchait à disséquer le monde, l'ensemble de ses phénomènes

---

<sup>41</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.32

<sup>42</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.33

et qui visait un but de perfection complètement irrationnel et coupé de la réalité. La colère et le discours dégradant de soi étaient toujours au rendez-vous.

Or, je me souviens d'un stage auquel j'avais participé en 2021, avec Anne Dubreil, quelque part en pleine campagne, entre Belfort et Montbéliard. La proposition était de faire des Yé-Yi-You-Ya en faisant la clown devant l'ensemble du groupe<sup>43</sup>. Ces confrontations étaient difficiles et, une fois de plus, après mon passage, il m'a fallu écumer ma colère en allant marcher le long du petit canal qui passait à côté du lieu de stage. J'ai été stoppée dans ma marche par la réalisation (enfin !) que cela m'amenait à explorer ce que je me refusais à explorer : le lien à l'autre. Jusque là, j'avais encore été enfermée dans l'image de la jeune femme sérieuse, bonne élève, extrêmement fière et qui a grandi avec l'injonction éducative qu'elle ne devrait avoir à rendre des comptes à qui que ce soit, qu'elle ne devrait jamais rien à personne.

Le changement de posture, qui va au-delà du pur travail postural physiologique, nous met face à une violence intérieure, agglomérat émotionnel réprimé par pression sociale, qu'il est important d'explorer pour redonner à notre voix l'ensemble de ses couleurs :

“Pour libérer la voix, il faut aussi accepter de revisiter une sorte de force énorme liée à la violence des harmoniques graves. Dans un premier temps, le chanteur n'ose pas de lui-même puiser dans ce réservoir de colère qui stagne en son for intérieur : la pression sociale et plus précisément l'éducation, au lieu d'utiliser cette agressivité, ne poursuit d'autre but que de la mater. (...) En vérité, le cri du bébé, celui de l'enfant en bas âge, est violence brute, qui demande à être acceptée, respectée et gérée de manière à devenir un jour une force harmonisée et mûre, donc adulte, au service d'un instrument corporel et mental bien construit.”<sup>44</sup>

Ainsi, le parallèle de l'armure prend tout son sens avec l'image que l'on se fait de soi, de la voix qui est en accord avec cela et la résistance à lâcher ce contrôle pour permettre à notre Être tout entier de respirer et de s'exprimer dans toutes ses couleurs, en toute liberté.

---

<sup>43</sup> Une proposition que je connaissais plutôt bien et que j'ai haï pendant très longtemps. Jusqu'à une séance faite avec une élève, fin 2024... elle s'est manifestée intuitivement comme proposition à faire pour une élève qui était prise dans le schéma de la “bonne élève”. Je souris aujourd'hui en déposant ce témoignage car la résonance avec la jeune Nelly dont je parle ici est vraiment flagrante. Merci Anne pour ta grande patience, car cette image a été bien coriace ! 😊

<sup>44</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.44/45

Il est également important de saisir la posture de Merlin, aux côtés du chevalier, car elle est une clé importante pour aborder un élément majeur dans cette relation entre celui sur le tapis et celui au piano : celui de la posture du pneumaphoniste.

Merlin ne pousse pas, ne force rien, n'impose aucune vérité au chevalier. Il amène, avec simplicité et patience, le chevalier à se poser les bonnes questions et le met face à des évidences irréfutables car ces dernières peuvent être expérimentées par lui-même.

En cela, mon apprentissage en tant que pneumaphoniste a été important et pose plus profondément mon vif intérêt pour cette méthode en ce sens qu'elle permet de mettre la personne en expérience directe avec elle-même, son souffle et sa voix sans avoir besoin de rentrer dans une certaine intellectualisation. Là aussi, comme Merlin apporte un mouvement de remise en réflexion, à mon sens, le pneumaphoniste propose des expériences qui permettent d'aller de découverte en découverte directe de soi-même, au rythme de son souffle et sa voix. Dans mon parcours personnel, ces découvertes directes m'ont permis des prises de conscience conséquentes et bien incarnées car passées par le corps et non par le mental.

“Tu deviens suffisamment sensible pour percevoir les vibrations des autres.”<sup>45</sup>

Parce qu'au final, il s'agit de retrouver notre sensibilité afin qu'elle puisse être mise au service de notre avancée dans le monde, et pour l'avancée du monde. C'est le cas pour le chevalier et pour l'élève.

Cela est tout autant le cas pour le pneumaphoniste qui a besoin de cette qualité-là pour se mettre en résonance avec l'élève sur le tapis et être en mesure de capter le besoin pour que la voix prenne sa juste place.<sup>46</sup>

Le chevalier se découvre alors la capacité de communiquer avec les animaux qui seront ses alliés, soutiens et guides dans la suite de son aventure ; tout comme

---

<sup>45</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.36

<sup>46</sup> Cela fait penser à un passage du livre *“Les Sept plumes de l'Aigle”* d'Henri Gougaud, ed. du Seuil, p.89/90 : *“Les mots ne sont que des lueurs, des signes. Ils sont les portes des mémoires. Les choses derrière les mots, voilà l'important. Le vieux a inscrit dans ton corps tout ce dont tu auras besoin jusqu'à ta mort, et au-delà. C'est en toi maintenant que tu dois chercher tes réponses.*

- *Mais comment les trouver, Chura ?*

- *Par le sentir. Et t'apprendre le sentir, c'est mon affaire, ne t'inquiète pas.”*

Dans le parallèle avec votre chevalier : lâcher l'armure pour pouvoir ressentir l'Être de tout son être.

notre part animale, au fond de nous, a sa place dans notre façon de ressentir le monde et notre façon de communiquer avec le monde.

Je me souviens d'un stage d'observation auprès de Benjamin Grenard<sup>47</sup>, en 2022, pendant mon premier degré de formation. L'une des participantes, une femme d'une soixantaine d'années, grande et avec une carrure assez imposante, est passée la dernière sur le tapis lors de la première matinée. Elle a nommé une grande réticence à venir sur le tapis. D'observer les passages des autres participants et d'entendre leurs sons, la mettait mal à l'aise car, pour elle, cette sollicitation du bas de ces corps coupés de leurs bases, pour la plupart, donnait aux voix une force qu'elle associait à de la violence et qui lui faisait peur car elle se caractérisait comme "une bonne élève", "sage".

Je me permets de faire le lien également avec un héritage judéo-chrétien fortement marqué dans nos sociétés. Que l'on soit croyants ou athées, nous avons tous baigné même subtilement dans une vision qui diminue, voire qui diabolise ce qui touche à notre part animale, dans notre base, notre bassin, nos désirs, envies et plaisirs<sup>48</sup>. Or, se couper de cet espace revient à se couper d'une capacité à "sentir" le monde qui nous entoure, à nous mettre en résonance et en accord avec lui ; ou, pour rester sur la thématique musicale, c'est se couper de nos notes graves qui soutiennent, c'est se couper d'une profondeur qui nous permet de nous élever plus haut.

Fort de cette nouvelle sensibilité, le chevalier décide d'envoyer une lettre à son fils, avant de se mettre sur son véritable chemin de libération. Cet échange lui permet de toucher un premier point sensible et ainsi laisser les premières larmes enfin couler. Les larmes rouillent sa visière qui tombe au sol, amorçant un premier pas vers sa libération. Il est alors temps de se mettre en route sur le Chemin de la Vérité.

---

<sup>47</sup> Pneumaphoniste installé dans la région lyonnaise qui m'avait acceptée comme observatrice sur un stage de deux jours à Colmar, dans ma région.

<sup>48</sup> Les ouvrages de l'écrivaine Mona Chollet sont très intéressants sur cette question de la contrainte imposée par nos sociétés dans différentes sphères de nos vies. Son ouvrage le plus récent, à ce jour, "Résister à la culpabilisation" (éditions La Découverte, 2024) traite justement de cet aspect amenée par Saint Augustin dans les traditions ecclésiastiques chrétiennes de la notion de l'Homme pécheur qui doit se purifier d'une condition animale "impure" pour espérer regagner le Paradis perdu. [COMMENT RÉSISTER À LA CULPABILISATION, AVEC MONA CHOLLET](#) : interview Arte.

## C. Le Chemin de la Vérité

Sur le chemin, le chevalier prend conscience de ce qu'il vient de vivre avec cette première libération :

“Le chevalier réfléchit. Son chagrin avait été si profond que son armure n'avait pu l'en protéger. Tout au contraire, ses larmes avaient commencé à briser l'acier qui l'entourait.

- C'est ça ! Les larmes des véritables sentiments me libèreront de mon armure !”<sup>49</sup>

La définition du terme “émotion”<sup>50</sup> est la suivante : “en mouvement”. Il s'agit donc, d'une certaine façon, d'un flux qui circule en nous, influant sur notre physiologie (larmes, serremments de poitrine, nausées, etc.) et notre état psychologique, venant teinter les différentes expériences que nous vivons.

Au moment où je dépose ces mots, il n'est plus à prouver les dérives de notre société occidentale qui prône une vision de la vie qui va au détriment du bien-être commun et individuel auquel chacun a droit. Il suffit de voir les chiffres alarmants des cas de cancers, diabètes, obésité, maladies psychiatriques, suicides, etc, pour se rendre à l'évidence que nous nous sommes écartés, à bien des égards, du Chemin de la Vérité, c'est-à-dire du chemin qui se vit dans l'authenticité et la justesse de qui l'on est à chaque instant, sans masques et sans faux-semblants.

Si l'on plonge dans les causes qui entraînent ces mal-être, il en résulte, en général, deux pistes de réflexions : l'alimentation et la sphère émotionnelle.

Concernant cet émotionnel qui influe sur notre état de bien-être et notre santé, pour notre chevalier, Merlin a mis en évidence la peur et le besoin de se protéger qui se manifeste alors par le port d'une armure. Or, à être devenue part très présente de son identité, elle s'est rigidifiée et a rouillée avec le temps. S'ensuit la descente du chevalier vers l'oubli du reste de ce qui fait de lui un être humain, sensible au monde qui l'entoure.

Je vois la résonance avec le travail en Pneumaphonie à travers le souffle et la voix. En observant mon propre parcours et celui des participants en stage, j'ai remarqué les zones non sollicitées par le corps, par le souffle et donc par la voix lors de l'analyse de début de séance. Puis de proposition en proposition, les postures,

---

<sup>49</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.54

<sup>50</sup> [émotion — Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales](#)

alliées au souffle et à la voix, permettent de ramener du mouvement corporel ET respiratoire dans ces zones délaissées, bien souvent inconsciemment, par la personne.

Comme le corps, le cœur et l'esprit sont interdépendants<sup>51</sup>, mettre du mouvement pour l'un met obligatoirement du mouvement pour les autres, aussi subtil et imperceptible que cela puisse être parfois.

L'action Corps - Souffle - Voix permet alors de déloger ce flux émotionnel qui se cristallise et se rigidifie dans le corps<sup>52</sup>. "Pleures tes sons" est une phrase que j'ai souvent entendue lors de mes participations sur le tapis, jusqu'à ce qu'un jour je comprenne réellement que ces émotions, une fois réveillées et remises en mouvement, peuvent être recyclées pour prendre leur juste place dans l'expérience de notre voix en lui redonnant des couleurs que nous avons mis de côté par peur.

Petit à petit, des parties de notre armure de tensions corporelles, émotionnelles et mentales s'usent pour nous permettre (du corps à notre état d'être) de regagner en souplesse, en amplitude de respiration et en résonance vocale.

Mais tout ceci à un prix.

Merlin montre deux chemins au chevalier. Le premier est le chemin par lequel le chevalier a rejoint Merlin sans s'en rendre compte en se perdant dans les bois. Le deuxième :

" Le magicien montra alors un autre chemin, plus étroit et très abrupt.

- C'est une rude montée, semble-t-il, observa le chevalier.

Merlin acquiesça d'un signe de tête.

- C'est, dit-il, le Chemin de la Vérité. Il mène au sommet d'une lointaine montagne et là devient encore plus raide.

Le chevalier regarda sans aucun enthousiasme l'abrupte pente.

- Je ne suis pas certain qu'elle en vaille la peine. Qu'aurai-je à mon arrivée au sommet ?
- Ce que tu n'auras plus, expliqua Merlin, c'est ton armure !" <sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> Concept que l'on retrouve dans plusieurs traditions comme le Bouddhisme, et dans plusieurs écrits philosophiques chez Platon, Aristote, Descartes. Je dépose une citation parmi d'autres, avec le poète soufi Rumi : « *Le cœur et l'âme d'un homme ne peuvent pas vivre séparément de son corps ; et pourtant, leur union est toujours une merveille.* » (*Masnavi*, Livre I)

<sup>52</sup> Depuis peu, cette notion est fortement explorée avec l'exploration des fascias. Pour n'en citer qu'un, David Lesondak, *Le Fascia*, édition Ressources Promirdiales, 2019

<sup>53</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.46/47

Nous sommes toujours face au même choix : rester sur l'ancien fonctionnement ou prendre notre courage à deux mains et oser la transformation.

C'est ce que je constate, à chaque proposition faite à l'élève sur le tapis.

Parfois, la difficulté réside simplement dans l'incompréhension de la consigne. Mais dans une grande majorité des cas, il y a également (pour ma part en tous cas, dans mes débuts avec cette méthode) une lutte qui se joue avec nos mémoires corporelles, émotionnelles et mentales, qui mettent en place les mécanismes de survie pour rester dans du connu, du contrôlable et du sécurisant. Et ce, même si cela implique l'inconfort et le mal-être d'une posture qui nous dessert.

Je me souviens de l'état intérieur de résistance et de rébellion qui m'a beaucoup accompagnée au début et dont j'ai eu progressivement conscience, jusqu'à être en capacité de l'observer sans lui laisser les commandes.

Lors d'une séance de formation de troisième degré<sup>54</sup>, alors que mon enseignante, Brigitte Deneck<sup>55</sup>, me demandait une posture d'ouverture, j'ai senti un micro-mouvement de mes épaules qui visait à se refermer vers l'avant. J'ai compris que j'avais le choix, enfin conscient, d'aller dans le sens de l'ancien mécanisme ou bien décider d'aller ouvrir un peu plus pour inscrire en moi une nouvelle mémoire : celle qu'il n'y a pas à avoir peur de s'ouvrir au monde et de laisser entendre ma voix, car elle a sa couleur unique qui mérite de faire partie de la tapisserie de ce monde. Ce changement ne pouvait être qu'entre mes propres mains.

"Les animaux savaient que le chevalier hésitait à entrer dans le château.

- Nous pouvons te montrer la porte, dit Écureuil, mais tu dois la franchir seul."<sup>56</sup>

Ainsi, le chevalier poursuit son chemin avec Écureuil et Rébecca la pigeonne pour se retrouver face à son premier apprentissage avec le Château du Silence.

---

<sup>54</sup> Deuxième session de formation, en mai 2024, à Tours

<sup>55</sup> Pneumaphoniste basée en Angleterre et enseignante principale en 2024 pour la formation de praticien en Pneumaphonie

<sup>56</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.58 ; mais un parallèle avec la vision de Serge peut être fait lorsqu'il écrit (p.52 du *Chant de l'Être*) :

*"Le professeur de voix ne peut jamais rien apprendre à quiconque. Il ne lui est possible que de placer son élève devant des expériences parfois dures qui lui permettront de réaliser, dans son corps et par ses muscles, les solutions à construire. N'en va-t-il pas de même pour tout enseignement vrai? Toute pédagogie ne doit-elle pas viser l'acquisition de l'autonomie? Et le meilleur apprentissage ne consiste-t-il pas à vivre par soi-même sa propre expérience, celle des autres n'ayant jamais servi à personne?"*

## D. Le Château du Silence

Le chevalier entre dans le premier château et se retrouve dans une grande salle sans porte et sans bruit. Dans son exploration de la pièce, il rencontre le Roi, soit-disant parti en croisade au tout début du conte, alors que le chevalier souhaitait lui demander de l'aide.

Au cours de leur conversation, le chevalier apprend que ce château permet l'exploration du courage qu'il faut pour aller à la rencontre du véritable Soi : cette part de nous bien souvent prise sous des couches de masques sociaux et de projections de soi.

“Nous sommes presque tous prisonniers d'une armure, déclara le roi.

- Que voulez-vous dire, Sire ? demanda le chevalier .
- Nous dressons des barrières pour protéger ce que nous pensons être. Puis, un jour, nous nous retrouvons coincés derrière ces barrières et n'arrivons plus à en sortir.  
(...) J'ai suffisamment de sagesse pour me rendre compte que je suis coincé et revenir ici en apprendre davantage sur moi-même.  
(...) Je me suis rendu compte que quand j'étais avec quelqu'un, je ne montrais que ma plus belle image. Je ne laissais pas tomber mes barrières et ne permettais ni à moi-même, ni à l'autre, de voir ce que j'essayais de cacher.”<sup>57</sup>

Pour moi, cela fait écho avec ce dont parlait Serge Wilfart (p.19 de ce mémoire) concernant la fausse statique qui bloque davantage notre système respiratoire et phonatoire qu'elle ne le sert, en nous enfermant dans une posture du “paraître” plutôt que dans une posture libre et authentique de “l'être”.

Or, à refuser qui nous sommes et à forcer notre Être dans des moules qui ne nous correspondent pas, en réalité, nous nous coupons de parties de nous-mêmes, d'espaces de notre corps. Le seul véritable résultat est que notre voix en subit les conséquences en étant coupée d'une partie de ces vibrations et fréquences.

Combien de fois, lors des stages auxquels j'ai participé, après une séance où la personne a osé plonger dans l'intégralité de son corps pour permettre l'expression pleine et incarnée de sa voix, ai-je entendu avec surprise : “Je ne reconnais pas ma voix ! ” ou “Je ne me suis jamais entendu comment ça ! ”

---

<sup>57</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.62/63

Il y a bien souvent la peur de paraître inadéquat ou inadapté si nous mettons en lumière, face à l'autre, des aspects de soi non assumés, reconnus, appréciés. Pourtant, se permettre d'oser leur laisser la place, peut nous rapprocher bien plus de soi ET de l'autre, que ce qu'il nous a été donné de croire au cours de nos apprentissages.

Et le chevalier nous en donne un bel exemple :

En effet, la solitude du château du Silence s'abat vite sur le chevalier qui prend conscience de sa peur de la solitude. Les portes apparaissent sur de nouvelles pièces toujours plus petites, au fur et à mesure qu'il ose voir les répercussions de cette peur sur ses comportements. Bientôt, il perçoit également les échos que cela vient faire avec la solitude qu'il a involontairement imposée à sa femme, Juliette. En effet, vivant seule la plupart du temps dans un château, les seules fois où elle était en compagnie de son mari, elle se retrouvait face à "un homme enfermé dans une boîte d'acier". De nouvelles larmes remontent à la surface et le chevalier est libéré de son heaume :

"Je commence à comprendre. C'est parce que je suis une partie de Juliette que je ressentais aussi sa souffrance ?

- Oui, répondit Merlin. C'est pourquoi tu pouvais pleurer pour elle aussi bien que pour toi. C'est la première fois que tu verses des larmes pour quelqu'un d'autre."<sup>58</sup>

J'amène un autre parallèle avec l'enseignante bouddhiste Pema Chödrön, qui invite à méditer et être avec notre "soft spot"<sup>59</sup>, ce point vulnérable et sensible de notre Être que l'on tend à refermer et protéger. Oser être avec cet espace en soi, oser ressentir notre expérience d'humain dans toute sa richesse est en réalité la clé qui nous permet de développer la Compassion, l'Empathie et la Bienveillance envers autrui.

Cela s'applique tout aussi bien dans l'expression vocale et le travail qui se fait sur le tapis et prend place, la majeure partie du temps, au cœur du groupe. L'effet de résonance se fait également sur le plan des sons et des vibrations à travers la Pneumaphonie.

---

<sup>58</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.76

<sup>59</sup> [Stay with the Soft Spot - Pema Chödrön | Awaken](#)

Là aussi, combien de fois, après le passage d'une personne, y a-t-il eu de la part d'autres participants le partage suivant : "J'ai souffert avec toi".

Nous avons tendance à ne pas nous rendre compte et/ou apprécier le cadeau de l'effet miroir avec l'autre. Ce que nous osons explorer et exprimer permet, bien souvent, d'ouvrir une porte chez les autres et leur permettre une autre perception, vision, compréhension dans leur propre cheminement.

Surtout à mes débuts, je me souviens à quel point, malgré mes résistances à aller sur le tapis, les passages précédents me portaient et m'aidaient à me lever à mon tour pour faire ma part de chemin. Le courage qu'avaient eu les autres participants venait colmater les espaces où je pouvais en manquer.

Enfin, une citation qui clôt ce chapitre avec la sagesse de Merlin qui accueille le chevalier à sa sortie du château du Silence :

"La fierté d'être humain n'a aucun sens, c'est comme si Rebecca était fière de voler. Rebecca est née avec des ailes. Tu es né avec un cœur et désormais tu l'utilises, comme tu étais destiné à le faire."<sup>60</sup>

Je me permets de me réapproprier cette dernière citation pour faire écho avec ce travail en Pneumaphonie : nous sommes nés avec une voix et la Pneumaphonie nous permet le processus de l'utiliser, comme nous étions destinés à le faire.

## E. Le Château de la Connaissance

Dans ce chapitre, le chevalier traverse une nouvelle opportunité d'apprentissage avec le château de la Connaissance, cette fois-ci en compagnie de ses compagnons de route et un nouvel allié découvert dans le Silence : Sam, la voix de son être profond.

La château est dans l'obscurité totale. La clé : "*La connaissance est la lumière qui permet de trouver son chemin.*"<sup>61</sup> Le chevalier va alors faire face à deux pistes de réflexion : le miroir et l'amour de soi ainsi que les pièges de l'ambition.

---

<sup>60</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.76

<sup>61</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.82

Une compréhension essentielle se fait pour le chevalier : son besoin d'amour et ses comportements mis en place afin de chercher l'amour à l'extérieur de lui sont la manifestation de son manque d'amour pour lui-même. Ceci permet un éclairage nouveau dans la pièce, suffisant pour apercevoir un miroir :

“Le chevalier fut intrigué, mais pas très enthousiaste. Il ne s'était jamais soucié des miroirs, parce qu'il ne s'était jamais trouvé beau. Mais Rébecca insistait tellement qu'à contrecœur, il se planta devant la glace. A sa grande surprise, au lieu d'un homme grand avec des yeux tristes et un long nez, engoncé jusqu'au cou dans une armure, il vit un individu charmant et vivant, dont les yeux brillaient de compassion et d'amour.

- Qui est-ce, demanda-t-il ?
- C'est toi, répondit Ecureuil
- Ce miroir est un menteur, dit le chevalier. Je ne suis pas comme ça.
- Tu es en train de voir le véritable toi, expliqua Sam, celui qui vit sous ton armure.
- Mais, protesta le chevalier, regardant le miroir de plus près, cet homme est un spécimen parfait. Son visage reflète la beauté et l'innocence.
- C'est là ton potentiel, répondit Sam : beauté, innocence et perfection.
- Si c'est là mon potentiel, dit le chevalier, il s'est passé quelque chose de terrible, qui m'a empêché d'arriver jusqu'à lui.
- Oui, répondit Sam, tu as mis une armure invisible entre toi et tes véritables sentiments. Elle est là depuis si longtemps qu'elle est devenue visible et permanente.
- Il est bien possible que j'aie caché mes sentiments, reconnut le chevalier. Mais je ne pouvais pas dire tout ce que j'avais envie de dire, ni faire tout ce que j'avais envie de faire. Personne ne m'aurait aimé.”<sup>62</sup>

L'écho que je trouve ici avec la Pneumaphonie se fait à travers les mines confuses et non-convaincues des personnes, lors des quelques présentations de la méthode, face à l'affirmation de Serge Wilfart qu'il n'y a pas de “voix laide”<sup>63</sup> .

Je repense à toutes ces exclamations (les miennes comme celles d'autres participants) de découvrir une voix dont on ne connaissait rien jusqu'alors, ou bien dont nous ne soupçonnions pas simplement l'existence. Bien souvent, cela s'explique par le fait que cette “autre” voix résonne de qualités dont nous ne nous sentons pas capables naturellement, voire dignes, de manifester : pleine de force, de puissance, présente, vivante, généreuse, stable, etc.

---

<sup>62</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.90/91

<sup>63</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.73 : “*Constat rassurant sur le plan humain : il n'y a jamais de voix laide quand chacun atteint sa vérité vocale profonde. Les interventions du pédagogue consistent à guider l'élève sur le chemin de la remise à l'endroit, et non à lui imposer de nouveaux carcans.*”

Parce que l'on ne se sent pas légitime dans ce que l'on aimerait pourtant exprimer, c'est le corps qui reçoit les crispations de l'être et il prend alors une forme s'éloignant petit à petit de son alignement vertébral, de son axe central, du positionnement juste entre Terre et Ciel, et donc du potentiel vocal d'origine.

Dans l'accompagnement de la personne sur le tapis, au-delà de l'analyse du corps, du souffle et de la voix, je commence à comprendre que c'est ce potentiel auquel le pneumaphoniste doit également être attentif : être en mesure d'entendre la Voix derrière la voix et permettre, par l'expérimentation directe, à l'élève sur le tapis de faire son propre chemin vers ce potentiel.

Un exemple très récent<sup>64</sup> : parmi cinq participants pour un atelier improvisé, une femme, la quarantaine, passe la dernière sur le tapis. Dans son partage, elle me confirme ce que j'ai lu d'emblé de son corps et de son énergie, elle est extrêmement timide et se rend bien compte à quel point cela influe sur sa voix, qu'elle caractérise comme étant peu présente, avec de la difficulté à se faire entendre.

Pour cette première expérience, en sentant bien le courage qu'elle a dû solliciter pour venir vivre cet atelier et se tenir devant un groupe d'inconnus, je lui propose de la lecture. "*Le Chevalier à l'armure rouillée*" ayant le vent en poupe actuellement dans ma vie, elle commence à en lire un passage.

Par une reprise de contact avec sa respiration<sup>65</sup>, cette dernière a gagné en amplitude et entraîné subtilement la transformation de sa voix. Après lui avoir demandé, elle s'est sentie prête à expérimenter ses premiers Yé-Yi-You-Ya.

La sensation a été étrange : c'est comme si, derrière la voix de cette réalité que nous étions en train d'entendre, j'étais en mesure d'entendre la voix d'une autre réalité, celle du grand potentiel vocal de son Être. C'était bien la première fois que j'expérimentais cette perception.

Ramener le souffle dans les parties du corps qui n'étaient plus sollicitées, s'apparente, pour moi, à revisiter les pièces de notre château intérieur<sup>66</sup>. Nous ramenons alors à notre conscience des aspects de nous qui pouvaient contribuer à

---

<sup>64</sup> Groupe de travail improvisé en octobre 2024, à Sélestat

<sup>65</sup> Ici, l'exercice du "S" que l'on fait sur l'expiration est un bon outil pour aider la personne à amplifier ses inspirations et à faire entrer l'air dans un plus vaste espace de l'abdomen.

<sup>66</sup> J'emprunte cette image à Thérèse d'Avila et son ouvrage "*Le château intérieur*". La métaphore de ce château en diamant symbolise notre âme où Dieu est en son centre. Pour elle la quête est alors de parcourir les différentes demeures contenues dans ce château pour faire son chemin jusqu'à Dieu.

freiner l'élan du souffle et de la voix, par peur, par doute, par automatisme, par réflexe de protection, pour ne pas être écarté du groupe (familial, social, professionnel) et survivre dans notre environnement.

Or, ces espaces délaissés en soi entraînent une dévitalisation de l'être comme j'ai pu le constater bien régulièrement, depuis quelques années, au cours de mes lectures énergétiques pour accompagner les personnes me sollicitant pour du massage et soin énergétique. L'ancrage est fin, l'énergie du bas du corps est fragile, la respiration reste haute, happée par l'état de survie et la forte activité du mental qui tire à lui toute notre vitalité au détriment du reste. Le résultat sur la voix est sans appel : elle perd de sa puissance. Mais, dans mes expérimentations et observations, à mesure que le corps réintègre ce souffle dans son ensemble, la voix reprend des couleurs en intégrant les vibrations qui lui sont si uniques.

Ainsi, la connaissance de soi s'acquiert dans l'exploration de ces espaces délaissés.

- Que s'y passe-t-il ?
- Comment je me sens dans ces espaces ?
- Quels mécanismes contribuent à m'en détourner ?

Petit à petit, dans ma propre expérience, au fur et à mesure de cette descente en moi qui se faisait de plus en plus consciente s'est développée cette belle capacité de pouvoir s'attraper au vol. Le choix, que nous avons déjà abordé avec le chevalier face au Chemin de la Vérité, se pose et je suis en mesure de choisir intérieurement. Est-ce que je continue ce vieux mécanisme, des épaules qui se referment par exemple, ou bien est-ce que j'ose autre chose, de plus aligné, de plus ouvert et plus harmonieux pour moi ?

Est-ce que je m'aime assez, ici et maintenant, pour me choisir ?

Dans ce désamour de soi, le manque de confiance et de reconnaissance en nos propres capacités, nos couleurs et notre valeur, vient alors le besoin de prouver notre existence. On pense prouver au monde mais c'est bien d'abord à soi que ce besoin s'adresse :

“Mais les êtres humains sont différents, protesta le chevalier. Ils ont un esprit.

- Nous aussi, nous avons un esprit, déclara Ecureuil, quelque peu vexé.
- Désolé. La différence c'est que les êtres humains ont un esprit très compliqué qui les pousse à vouloir devenir meilleurs, expliqua le chevalier.

- Meilleurs que quoi ? demanda Merlin, jouant nonchalamment quelques notes sur son luth.
- Meilleurs que ce qu'ils sont, répondit le chevalier.
- Ils naissent beaux, innocents et parfaits. En quoi pourraient-ils être meilleurs ? demanda Merlin.
- Je veux dire qu'il veulent être meilleurs que ce qu'ils croient être et meilleurs que les autres... Vous savez, j'ai toujours voulu être le meilleur chevalier du royaume...  
(...)
- Comment pourrais-tu être meilleur que les autres chevaliers, puisque vous êtes tous nés beaux, innocents et parfaits ?
- J'étais heureux d'essayer, répliqua le chevalier.
- Vraiment ? Ou bien étais-tu tellement occupé à essayer de devenir que tu ne pouvais apprécier d'être ?<sup>67</sup>

A trop se focaliser à devenir autre chose que ce que l'on est, là aussi, la résonance avec le travail en Pneumaphonie est forte : le paraître peut parfois être tellement grand et l'effort mis au service de la voix, celle que l'on souhaiterait avoir, peut aller au détriment de l'harmonie de notre corps, souffle et voix.

Dans mon propre parcours, lorsque le mental a enfin lâché le besoin de paraître dans une posture "correcte", lorsque la colère de devoir être en posture de clown avec une voix que je labelisais "défaillante" s'est enfin apaisée... alors une autre posture face à ce travail est arrivée. Non pas passive et je-m'en-foutiste, mais ouverte à la découverte sans jugement. Bien sûr, je souris toujours en coin lorsque ma voix prend des airs inattendus (que je peux encore parfois juger négativement), mais l'accueil est beaucoup plus serein et joyeux qu'à mes débuts de parcours.

Un retour d'expérience avec une élève ayant participé à plusieurs séances me semble être un bel exemple de cette notion d'ambition d'avoir une voix sous une forme spécifique au détriment de sa capacité vocale personnelle et unique :

Lors de notre première rencontre, elle me signale alors avoir un blocage avec sa voix et nous avons convenu de la mise en place d'un accompagnement en Pneumaphonie pour l'aider sur ce chemin.

Sa grande voix n'a pas tardé à se faire entendre dès les premières séances. Mais, étant donné qu'elle visait un certain résultat vocal, elle n'était pas en mesure d'entendre, ressentir, reconnaître et accueillir la beauté de sa propre voix, car en jugement permanent des nouvelles facettes de sa voix que ce travail lui permettait

---

<sup>67</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.96/97

de toucher. La pneumaphonie, n'allant pas dans le sens de nos projections, mais bien dans celui d'une vérité et authenticité vocale de l'Être, j'ai continué à offrir ce que je pouvais offrir à travers la pratique du Souffle et Voix pour permettre malgré tout une réharmonisation. Au fur et à mesure, ses contradictions ont commencé à émerger de plus en plus. Les outils utilisés en Pneumaphonie permettent de contrecarrer les mécanismes de "défense" ou tactiques d'évitement. Ainsi, ne pouvant plus se réfugier dans sa posture initiale mais étant toujours en résistance pour accueillir une nouvelle posture, elle a décidé d'arrêter la pratique avec moi<sup>68</sup>.

"L'ambition venue du cœur est pure. Elle n'entre en compétition avec personne et ne fait de tort à personne. Elle est au service d'un être humain bien précis, en même temps qu'au service de tous."<sup>69</sup>

Ainsi, l'ambition la plus juste est celle qui vient du Cœur. C'est de cette posture, au centre de soi que les portes de notre Être s'ouvrent et laissent s'envoler notre chant, dans toute sa simplicité et son unicité. Le moindrement qu'il y a une contrainte, une rigidité, une attente, une restriction, cela devrait être notre signal que notre ambition, tout comme notre posture, est à revoir, à réajuster.

Aujourd'hui, c'est avec cette nouvelle lumière sur la voix que j'œuvre désormais en musicothérapie, où il m'arrive parfois de proposer des voyages sonores. A mes débuts, je laissais peu de place à ma voix et me cachais derrière mes bols de cristal et tambours. Aujourd'hui, elle prend sa place et je continue à lui faire confiance dans ce que mon être transmet à travers elle. Je comprends que même si j'entends la mélodie dans ma tête, je peux m'installer dans ma respiration et laisser mon corps se placer pour permettre de laisser le chemin libre à mon chant, sans jugement et dans la compréhension que c'est une qualité vibratoire que j'offre avant un son avec une certaine esthétique.

---

<sup>68</sup> Une autre leçon que j'ai apprise grâce à cette élève se résume très bien dans cette citation de Serge Wilfart, dans *Le Chant de l'Être* (p.136) : "(...) car n'importe quel patient n'accepte pas nécessairement ce genre de démarche. Il doit présenter des caractéristiques précises, comme : se sentir concerné par le travail vocal ; être intéressé par la connaissance de soi ; faire preuve de la disponibilité nécessaire ; être capable de se remettre entièrement en question ; vouloir mener à bien cette recherche en allant courageusement au bout de soi-même. Beaucoup ne sont pas prêts à entreprendre un tel cheminement. D'autres n'en éprouvent pas l'envie. Chacun mange selon sa faim et boit selon sa soif au banquet de la vie. Il serait illusoire d'espérer rassasier chaque convive en imposant à tout le monde un menu identique."

<sup>69</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.99

## F. Le Château de la Volonté et de l'Audace

Dans ces nouvelles compréhensions et connaissances de lui-même, le chevalier arrive alors au château de la Volonté et de l'Audace.

Ce dernier château n'est pas accessible car un grand dragon, nommé "Doute" en garde l'entrée. Mais sans son épée... comment faire ? Quelques confrontations infructueuses avec le dragon laissent un chevalier confus, désespéré et avec des fesses en feu.

"Comment espères-tu vivre en ta propre compagnie si tu n'as ni la volonté ni l'audace de mettre à l'épreuve ta connaissance de toi-même ?"<sup>70</sup>

S'il y a une chose que j'ai commencé à comprendre avec le travail en Pneumaphonie, c'est que chaque passage sur le tapis est une nouvelle page blanche. Nous y sommes en équilibre entre l'état des lieux, avec le constat de ce qui est encore à détendre, libérer, dégager, déconstruire ET ce qui a déjà commencé à se mettre en place à travers les séances passées, les nouvelles constructions qui se poursuivent en souterrain dans un corps en perpétuel mouvement, chantier, reconstruction, évolution.

Comment cela s'exprime-t-il sur le tapis ?

Cette connaissance de soi est surtout mise à l'épreuve en dehors du cadre du stage, ou de l'atelier. Sur le tapis, nous touchons à cette part véritable de nous-mêmes avec toutes ses couleurs vibratoires, dans un sentiment de confiance et de sécurité qu'offre le groupe et le/la pneumaphoniste, la véritable difficulté est de garder contact avec cette puissance et cette force, que nous permet de mettre en avant ce travail, lorsque nous revenons dans un environnement qui cherche à nous remettre, par bien des moyens, dans le jeu du paraître.

"Il n'avait pas besoin de prouver quoi que ce soit. Il était né bon, gentil et plein d'amour. Il n'avait donc aucune raison d'être en proie à la peur et au doute. Le dragon n'était qu'une illusion."<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.109

<sup>71</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.110

S'il y a de la Volonté à avoir, c'est ainsi celle de marcher ce chemin de retour à sa vérité, à sa justesse, à sa qualité d'être dans une Audace à se positionner, à respirer et à chanter ce que notre Être profond peut exprimer de plus vrai, de plus juste et de plus nourrissant, pour soi et l'autre.

Aller au-delà de la peur de chanter faux.

Au-delà de la peur du ridicule.

Au-delà de la peur de ne pas y arriver.

J'en reviens à ma pratique de musicothérapie qui a vu ma voix prendre de plus en plus sa place à mesure que j'ai osé (et continue d'oser) mettre le moins de résistance possible dans ce qui passe à travers ma voix. La peur reste, le jugement reste mais cette audace à le voir et à passer au travers malgré tout sont, pour moi, des bonds qui se sont faits progressivement dans mon avancée, en toute discrétion. Pourtant, lorsque j'ose malgré le doute et la peur, surtout lorsque le dialogue interne dépréciatif est extrêmement fort, ce sont dans ces moments de dépassement que je reçois des retours de participants, partageant avoir ainsi vécu des choses fortes, profondes et justes dans la résonance avec leur propre cheminement. Car nous ne soupçonnons jamais le véritable impact de ce que nous exprimons à travers notre qualité d'être.

## G. Le Pic de la Vérité

Le chevalier passe ainsi, sans plus douter de lui, devant le dragon qui rétrécit jusqu'à disparaître. Le château a disparu aussi, le dragon étant l'épreuve elle-même. Il poursuit alors la dernière partie de son aventure en allant grimper la montagne pour atteindre le Pic de la Vérité.

Il se retrouve face à un dernier enseignement :

“Dans cet univers, je ne suis propriétaire de rien, je ne possède pas la moindre chose, car je ne peux pas connaître l'inconnu si je m'accroche au connu”.<sup>72</sup>

La dernière prise de conscience est celle du lâcher prise.

---

<sup>72</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.117

Plus le chevalier s'efforce de monter le Pic de la Vérité en s'accrochant avec force à la parois, plus il s'affaiblit. Au bord d'un épuisement dangereux, il a une fulgurance quand à l'enseignement final : à s'accrocher au connu pour s'élever, il comprend qu'il doit lâcher et chuter. C'est dans la chute qu'il comprend alors ses dernières résistances. S'amorce ainsi un nouveau mouvement d'une chute qui ne l'amène plus vers le bas mais qui l'élève vers le sommet du Pic de la Vérité.

Cela nous ramène, pour terminer ce mémoire, à une notion importante en Pneumaphonie, celle de la chute.

“Le principe physiologique du travail par le souffle et la voix consiste dans le fait d'user les tensions décentrées au-dessus du corps, d'agir en sorte que l'individu s'émousse par lui-même en appliquant sa force toute neuve aux contractions qui l'empêchent encore d'exprimer sa pleine maturité. La partie est définitivement gagnée lorsque le “mouvement de bascule” s'engage, précipitant les énergies souffle et son dans le hara.”<sup>73</sup>

Ainsi, tout ce travail pneumaphonique nous amène à lâcher cette “statique fausse”<sup>74</sup> dont parle Serge Wilfart, celle qui place notre centre de gravité beaucoup plus haut suite à une activité mentale et intellectuelle forte ainsi qu'une respiration de survie qui ne met que le haut du corps en mouvement et en tension.

La chute, en pneumaphonie, peut revêtir plusieurs formes :

- Physiologique : à travers une posture spécifique qui nous amène à basculer et chuter (toujours avec la présence de quelqu'un pour réceptionner et accompagner la personne dans son retour à la terre). C'est peut-être là que le pilier “CONSTRUIRE” prend tout son sens car, une fois la personne au sol, on lui laisse faire son chemin de retour à la position debout par elle-même, à son rythme, dans cette nouvelle respiration et avec la nouvelle voix qu'aura permis la chute. Cet aspect d'autonomie est important car il amène la personne à solliciter ces nouveaux éléments, depuis l'intérieur, pour reprendre sa posture verticale. Son hara connecte ainsi avec un bel équilibre le haut et le bas du corps.

---

<sup>73</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.51/52

<sup>74</sup> Pour rappel, citation complète p.12 de ce mémoire / Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.51

- Émotionnelle : les tensions s’usant au fur et à mesure, une souplesse prend place, et avec elle, parfois, une remise en circulation qui peut prendre la forme de larmes, de rires et de colère, permettant d’évacuer, là-aussi des tensions qui ne permettraient pas l’alignement de l’être.
- Mentale : des prises de conscience peuvent se faire et nous permettent de devenir acteur/actrice plus présent et engagé en soi, à chaque instant.
- Spirituelle : en recherchant le terme “spiritualité”<sup>75</sup>, du latin *spiritualis*, il y a ce qui relève de l’immatériel, de l’esprit. Ainsi, ce chemin de retour à sa voix amène un retour à soi qui permet de toucher à cette expérience d’un souffle (ou peut-être du Souffle) qui nous traverse. Il n’a pas de nom, de sexe, d’âge, de situation familiale ou professionnelle. Si l’on peut parler d’ouverture spirituelle je parlerais plutôt d’un réajustement de la Mémoire de qui nous sommes véritablement, au-delà de ces voiles, masques et armures que nous avons été amenés à revêtir (consciemment ou non) au cours de notre chemin.

Justement, la chute vécue par le chevalier porte l’ensemble des chutes qui peuvent être vécues en Pneumaphonie. Cette chute, dans les transformations qu’amène le travail du Souffle et Voix, je la vois un peu comme un retour dans un espace neutre, le temps d’un instant, où tous les possibles... sont possibles et sans limites.

J’ai vécu ma première chute vers la fin de ma troisième année de formation, lors d’une session à Ville d’Avray, après presque 8 années de pratique en Pneumaphonie. Elle a fait partie d’une séance qui a bouleversé mon corps et m’a permis d’être dans un état d’accueil de nouvelles sensations corporelles avec une respiration qui permettait à de vieilles émotions de se remettre en mouvement.

La séance a tourné autour de l’ouverture du plexus dans une posture similaire à l’arc, vers l’arrière. J’avais à chuter, c’était évident et ça a été intéressant de vivre en conscience la micro-seconde de doute (Est-ce que la personne postée derrière moi va réussir à bien me réceptionner dans la chute ?) avec la petite contraction intérieure.

J’ai chuté, on m’a déposé au sol.

---

<sup>75</sup> [SPIRITUALITÉ : Définition de SPIRITUALITÉ](#) (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales)

Une fois que je me suis remise debout en me reconstruisant de l'intérieur grâce à la respiration et aux "Yé-yi-you-ya", mon enseignante m'a demandé de marcher, puis de courir aux sons des "Yé-yi-you-ya" qui sortaient avec une aisance nouvelle et déconcertante, sans le moindre effort. Une fois la séance terminée, j'ai dû prendre un temps d'intégration pour moi, à l'écart du groupe. Ce temps a été tout aussi précieux dans l'accueil des émotions que l'expérience avait permis de remettre en mouvement et dans l'intégration de cette nouvelle respiration qui circulait plus librement dans un corps qui me semblait, à première vue, bizarre, hors de mes repères de sensations habituelles.

A mon retour dans la salle, j'ai senti que mon plexus était plus engagé et libre dans le processus de respiration, et moins dans le contrôle.

Mais le bouleversement est allé jusqu'à la prise d'une nouvelle posture au sein de mon environnement relationnel, par la suite.

La chute est importante mais l'après-chute demande une extrême vigilance de la part du pneumaphoniste, car il s'agira de ramener la personne dans la posture de départ, debout, avec sa nouvelle voix.

C'est là que la notion de "Construction" est la plus présente et la plus délicate en même temps. Cette (re)construction demande à se faire depuis l'intérieur, sans aide extérieure<sup>76</sup>, pour reprendre possession de ses propres appuis.

Par soi, pour soi.

La voix est alors un indicateur précieux de ce processus de (re)construction.

Il ne s'agit jamais d'avoir raison, d'être juste par rapport à autrui, mais bien d'être en accord avec soi-même, avec les qualités qui nous sont propres et d'oser exprimer cette qualité d'être, avec la justesse de l'Instant, sans rien chercher, ni même faire.

"Constat rassurant sur le plan humain : il n'y a jamais de voix laide quand chacun atteint sa vérité vocale profonde. Les interventions du pédagogue consistent à guider l'élève sur le chemin de la remise à l'endroit, et non à lui imposer de nouveaux carcans."<sup>77</sup>

Dans ce moment crucial, où nous acceptons, tout comme le chevalier, de lâcher qui nous pensons, voulons, cherchons à être, alors la magie opère.

---

<sup>76</sup> Mais toujours avec une personne proche pour sécuriser la personne.

<sup>77</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p.73

Le corps se place, le souffle nous traverse et la voix vibre avec force, touchant sur son chemin des cœurs, ici et là. Faisant résonance et invitant l'autre à oser, lui/elle aussi, marcher ce chemin d'exploration, de redécouverte de son corps, son souffle et sa voix.

“Le chevalier était le ruisseau. Il était la lune. Il était le soleil. Il pouvait être toutes ces choses en même temps, et plus encore, car il ne faisait qu'un avec l'univers.”<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.123/124

# Conclusion

En conclusion de ce mémoire, il est une constatation assez phénoménale : celle de voir à quel point mon texte a cheminé (et moi avec lui) depuis les premières idées déposées en décembre 2023, dans un petit AirBnB de Roubaix. Il est allé dans la direction qui m'appelait mais a pris une forme surprenante pendant le processus.

Il exprime cependant l'essence de ce qui m'anime depuis le début dans la réflexion de ce mémoire et peut-être même, un peu à mon insu au départ, dans mon cheminement personnel depuis ma toute première séance de pneumaphonie un matin en 2016 : la transformation, l'évolution et la libération des tensions limitantes de l'Être, le rythme d'un processus qui varie en fonction de ce que chacun est prêt à vivre dans ce travail Souffle et Voix et l'aboutissement qu'entraîne une transformation telle que celle de l'Harmonisation de l'Être par la voix.

Je suis ravie de m'être autorisée à me laisser inspirer par ce que le Souffle a amené jusqu'aux abords de ma conscience pour explorer ce travail au côté d'un chevalier un peu coincé, trouvant bien des échos en moi avec ma propre armure.

Au sommet du Pic de Vérité, libéré de l'intégralité de son armure, que reste-t-il ?  
Est-ce que l'aventure s'arrête là alors ?

Si l'on se réfère à nouveau à la structure du récit mythique telle que Joseph Campbell l'a synthétisé<sup>79</sup>, lorsque le héros arrive au bout de son initiation, il advient alors le temps du retour.

Mais si, pour notre chevalier libéré et devenu Amour, plus aucune question, doute, peur, insécurité ne subsistent, qu'en est-il de l'Être reconstruit et harmonisé par la voix ?

J'ai le souvenir d'un stage Souffle, Voix, Chant auquel j'ai participé dans mon processus personnel, hors posture d'assistante en formation. Empreinte de mon regard d'apprenti-pneumaphoniste, j'avais tout de même déposé un questionnaire

---

<sup>79</sup> Pour rappel des trois grandes étapes du récit : Le départ / L'initiation / Le retour

suite au passage d'une autre personne du groupe et la réponse d'Anne Dubreil fut la suivante : "Elle n'ose pas encore assumer sa voix".

Cette phrase est restée avec moi et continue de résonner à l'intérieur, au regard de mon propre positionnement face à ma voix :

- Est-ce que je suis prête à l'assumer ?
- Est-ce que je suis véritablement prête à oser être ma voix face à toutes les oreilles du monde, sans redouter le jugement ?
- Est-ce que je suis prête à accepter d'être libre devant la vie<sup>80</sup> ?

Ces questions en font émerger une autre fondamentale, notamment au regard de la multitude des récits initiatiques déjà pointés du doigt par Campbell mais comme on peut en retrouver également dans le domaine pictural avec, par exemple, certaines thangka tibétaines<sup>81</sup> montrant le moine méditant sur son propre chemin initiatique vers l'Eveil :

Et après, que se passe-t-il après toutes ses transformations ?

Y a-t-il une finalité à la Pneumaphonie ?

Pouvons-nous décréter qu'un jour, nous arriverons au bout du processus de ce travail Souffle et Voix ?

Si nous faisons un dernier lien avec notre chevalier, dans le château du Silence, sa rencontre avec le roi (censé être partis "en croisade") lui prodigue cette nouvelle compréhension :

"On n'a jamais fini de parcourir le Chemin de la Vérité. Chaque fois que je viens ici, je découvre de nouvelles portes, au fur et à mesure que je comprends de nouvelles choses."<sup>82</sup>

C'est là un autre chapitre à explorer, aux côtés de tellement d'autres pistes de réflexion possibles lorsque l'on commence à s'immerger dans les profondeurs que permet d'explorer la Pneumaphonie.

Une chose est sûre, ce travail que permet la Pneumaphonie m'a amené à oser traverser mes propres châteaux et renouer avec le plaisir de me laisser traverser par un chant, ou peut-être par le Chant, celui de la Vie qui s'exprime à travers chacun de nous.

---

<sup>80</sup> "Libre devant la vie" est le point ultime de la partie du Retour dans le schéma de Campbell.

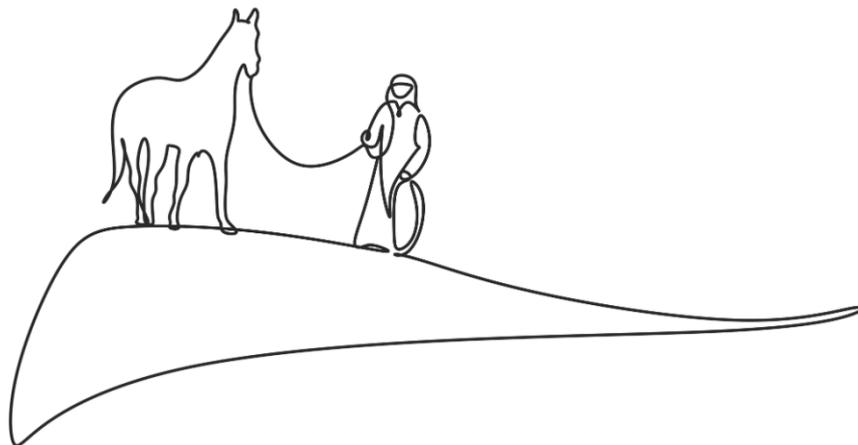
<sup>81</sup> Voir Annexe + [Way to Heaven Tibetan Thangka - Learn More - Lucky Thanka](#)

<sup>82</sup> R. Fischer, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, ed. Ambre et Lumière, p.65

Pas à pas, une respiration après l'autre, se dévoile un alignement plus vertical, plus juste, plus en confiance et avec la joie de chanter et œuvrer sur ce chemin<sup>83</sup>.

Pour boucler la boucle de ce mémoire, à élaborer sur la Pneumaphonie et le processus dans lequel cela nous engage, je conclus avec une citation de Serge Wilfart, dans ce que le travail de la voix et du chant apporte :

“Peu à peu s'élabore une synergie entre le souffle et le son, fondée sur un travail de centrage et de “verticalisation” qui tend à reconstituer un instrument corporel progressivement faussé, dans l'histoire de l'individu, par des tensions d'origine mentale. (...) il prend conscience, finalement, du caractère initiatique de cette reconstruction du Temple au gré d'un voyage intérieur. La circulation du souffle, l'émission de la voix et l'irradiation de la vibration explorent et dénoncent les torsions du corps. La voix, en réinvestissant le corps de long en large, transforme l'instrument et lui rend une statique et une dynamique normale.”<sup>84</sup>



---

<sup>83</sup> Voir l'annexe 5 avec le sondage, notamment les trois questions autour de ce qui résulte de la pratique de la pneumaphonie sur du court, moyen et long termes. Nous retrouvons des mots clés similaires : “Joie”, “confiance”, “libération”, etc.

<sup>84</sup> Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, ed. Albin Michel, p. 110/111

# Bibliographie

## Ouvrages :

- Serge Wilfart, *Le Chant de l'Être*, éditions Albin Michel, collection Espaces libres, 1997
- Joseph Campbell, *Le héros aux mille visages*, éditions J'ai lu, collection Bien-être, 2013
- Robert Fischer, *Le chevalier à l'armure rouillée*, éditions Ambre, collection Ambre et Lumière, 2006
- Mona Chollet, *Résister à la culpabilisation : Sur quelques empêchements d'exister*, éditions Zones, 2024
- Djalâl al-Dîn Rûmî, *Le Mesnevi : 150 contes soufis*, éditions Albin Michel, collection Espaces libres, 1988
- David Lesondak, *Le Fascia*, édition Ressources Promirdiales, 2019
- Thérèse d'Avilla, *Le Château de l'âme ou le Livre des demeures*, éditions Le Seuil, 1997

## Articles :

- Awaken, *Stay with the soft spot - Pema Chödrön*, 6 septembre 2020 (consulté le 13 octobre 2024) : [Stay with the Soft Spot - Pema Chödrön | Awaken](#)
- Psychologies.com, *Hara, la force vient du ventre*, 11 février 2009 (consulté le 09 octobre 2024) : [Hara, la force vient du ventre - Psychologies.com](#)
- Sciences Humaines et Sociales Cairn Info, *La puissance des mythes : les travaux du mythologue américain Joseph Campbell (1904 - 1987)*, par Laureline Amanieux, *Revue de Littérature Comparée* n°346, 2013 (consulté le 20 février 2024) : <https://shs.cairn.info/revue-de-litterature-comparee-2013-2-page-167>

Ouvrages non cités mais qui ont nourrit ma réflexion pendant le processus :

- Eugen Herrigel, *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, éditions Dervy, 1998
- Annick de Souzenelle, *L'arc et la flèche - Merveilles de l'Éros*, éditions Albin Michel, 2003
- David Frawley, *Mantra Yoga and Primal Sound: Secret of Seed (Bija) Mantras*, éditions Lotus Press, 2010
- Blandine Calais-Germain et François Germain, *Anatomie pour la voix*, éditions Désiris, 2019
- Hazrat Inayat Khan, *The mysticism of Sound and Music*, éditions Shambhala Dragon, 1991