

## Critique d'ouvrage

*Embodied Voice Work: Beyond Singing*  
[Chanter de tout son corps : dépasser l'exercice vocal]

Lisa Sokolov  
Barcelona Publishers, 2020  
ISBN édition imprimée : 9781945411380  
E-ISBN : 9781945411397

Publié en 2020 par Lisa Sokolov, le livre *Embodied Voice Work: Beyond Singing* [chanter de tout son corps : dépasser l'exercice vocal] est une lettre d'amour à l'instrument humain : la voix. Sokolov y relate en détail son parcours professionnel; elle brosse un riche tableau de ses années d'introspection et de son travail auprès du public. Ce livre présente non seulement une exploration de la voix humaine, mais aussi une façon de voir la vie et de s'y lancer de tout son corps. Axée sur l'incarnation de la voix et enracinée dans son expérience de musicienne de jazz et de musicothérapeute, sa méthode allie des éléments esthétiques et thérapeutiques. Étant moi-même chanteuse de formation classique et musicothérapeute en début de carrière, en plus d'avoir un intérêt de longue date vis-à-vis des démarches corporelles, j'étais impatiente d'explorer cette publication.

Le livre comporte cinq sections : *Foundations (fondements)*, *The Fundamentals of the Practice of Embodied Voicework* (principes fondamentaux de la pratique du chant incarné), *Sounding the Body* (faire chanter le corps), *The Essentials of Music* (les bases de la musique) et *Overview* (sommaire). Entre les sections, on retrouve des poèmes — pour la plupart, de la plume de Sokolov elle-même — qui ajoutent au texte un soupçon de fantaisie et nous rappellent que l'autrice est avant tout une artiste. Dans l'introduction, où elle se présente et décrit sa méthodologie, Sokolov affirme que son livre est destiné aux « chanteurs et chanteuses » et « à toutes les personnes qui ont oublié qu'elles chantaient », car elle porte la conviction que « nous sommes tous chanteurs » et réitère encore et encore que la plupart des gens ont oublié comment chanter de tout leur être. La raison d'être de cet ouvrage est de ramener les gens à leur corps et à la puissance résonnante de leur voix.

Sokolov présente sa méthode à l'aide de jeux, invitant le lecteur à découvrir le principe essentiel de l'investigation ludique. Les jeux favorisent l'introspection, la réflexion, la connexion et, bien sûr, la vocalisation. Sokolov aborde le chant selon une approche qui repose tout autant sur le travail corporel et les philosophies holistiques que sur l'état des connaissances scientifiques concernant l'appareil vocal. Selon elle, chanter ne se limite pas à produire des sons; c'est un acte d'autoexpression *incarné* qui fait appel à l'intégralité de la personne. Les jeux, qui se jouent individuellement ou en groupe, constituent des ressources potentielles pour les musicothérapeutes qui souhaitent recourir davantage à la voix dans leur travail clinique. Il faut préciser que le discours de Sokolov demeure allégorique tout au long de l'ouvrage; elle emploie une surabondance

de métaphores qui, plutôt que de clarifier le texte, ont souvent l'effet contraire. Ce livre regorge de renseignements pertinents et utiles, mais ceux-ci sont souvent masqués par sa prose.

Le chapitre 13, *The Path of Breath* (le parcours du souffle), qui présente un examen approfondi de la circulation du souffle dans le corps, est, à mon avis, un bijou. Si Sokolov démontre une compréhension claire de l'anatomie, dans ce chapitre, sa description du processus magique et miraculeux de la respiration se lit comme un conte de fées. Sa prose est luxuriante, mais dans ce cas, les détails *ajoutent* à l'expérience, permettant au lecteur de visualiser l'anatomie et les processus physiologiques qui lui sont habituellement invisibles. Dans le chapitre *Integrated Body* (le corps intégré), l'auteur décrit combien il est limitatif de se concentrer exclusivement sur son diaphragme pour chanter sainement puisqu'il s'agit d'un muscle involontaire, et prend quelques libertés avec le terme « diaphragme », qu'elle emploie pour désigner non seulement le muscle en question, mais aussi les cordes vocales et la plante des pieds

La section *Essentials of Music* explique clairement les notions de ton et de résonance, et entraîne le lecteur dans une série de jeux favorisant l'approfondissement de l'écoute par l'attention et la compréhension. L'auteur fonde son exposé sur la science du son, qu'elle expose avec affection.

Sokolov décrit le corps comme étant un « poème vivant » et encourage le lecteur à communiquer avec son corps, à explorer et à investir son corps et sa voix de façon plus approfondie. On note toutefois l'absence d'adaptations de l'approche à l'intention des personnes handicapées ou à mobilité réduite. La séquence d'échauffement développemental (*Developmental Warm-Up Sequence*) en 32 étapes — conçue par l'auteur pour être reprise encore et encore — nécessite la capacité d'effectuer tous les mouvements. Il faut, par exemple, être en mesure « de s'étendre sur le sol, pour ensuite se retourner sur le ventre, puis se traîner, puis ramper, puis s'asseoir, puis se lever » [trad.]. Aucune adaptation n'est fournie ou suggérée. Parallèlement, la flexion de la colonne vertébrale (*Spinal Roll*) — qui fait l'objet d'un chapitre entier et est décrite par Sokolov comme un « essentiel de la démarche » — requiert une colonne vertébrale dont la mobilité est intacte et la capacité de se tenir debout. L'ensemble de l'ouvrage présuppose l'absence de toute limitation de la mobilité et ne propose aucune adaptation des mouvements ou des jeux. Sokolov évoque à plusieurs reprises sa conviction que le monde moderne a creusé un fossé qui nous sépare de notre corps. Cela peut être vrai, mais la dialectique de l'ouvrage sous-entend que tous les corps sont fondamentalement similaires et que la douleur et les inconforts physiques ne sont que des manifestations de déséquilibres psychologiques. Elle ne traite nulle part de blessures ou de limitations physiques concrètes. Or, bien que cet aspect puisse dépasser la portée de sa méthodologie, dans un monde idéal, les pratiques abordées dans l'ouvrage devraient être accessibles à tous.

Par ailleurs, le livre manque de documentation à l'appui. Le lecteur est invité à écouter un fichier audio décrivant le complexe processus d'échauffement. Or, au moment d'écrire ces lignes, le site Web de l'auteur n'affiche aucun hyperlien vers cet enregistrement.

Dans ce livre, Lisa Sokolov nous présente une exploration de la voix qui engage tous les sens et *encourage* à ralentir, à tendre une oreille attentive à soi-même et aux autres. Dans notre rôle

de musicothérapeutes, nous sommes appelés à écouter, à porter attention aux éléments qui se dévoilent durant notre travail clinique. Une connaissance approfondie du fonctionnement de la voix humaine est fondamentale pour notre travail auprès des autres et pour notre propre santé vocale. Il existe des livres qui préconisent une approche plus directe — voir *Functional Voice Skills for Music Therapists* par Schwartz et coll. (2018) —, mais la contribution de Sokolov pourrait intéresser les personnes qui recherchent une approche plus ésotérique du travail vocal, que ce soit en dyade, en groupe, ou simplement par soi-même.

### **Critique par Charlotte Cumberbirch, M. Mus., MTA, M. A.**

Récemment diplômée des programmes de musicothérapie de l'Université Concordia, à Montréal, Charlotte travaille comme chanteuse pigiste auprès de plusieurs ensembles vocaux, notamment la Chapelle de Québec, le Studio de musique ancienne de Montréal et le chœur de l'orchestre symphonique de Montréal. Elle siège aussi au conseil de l'Union des artistes et a pris une part active à la négociation de plusieurs conventions collectives.